

UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE



Programa de Doctorado:

CIENCIAS SOCIALES

**FACTORES SOCIOLÓGICOS INFLUYENTES EN LA
INCORPORACIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES
FÍSICO-DEPORTIVAS EN LOS ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES, DESDE LA PERSPECTIVA
DE GÉNERO Y GENERACIÓN EN ESPAÑA**

Autora:

Natalia Zaira Pedrajas Sanz

Directores:

Dr. David Moscoso Sánchez

Dra. María Martín Rodríguez

Sevilla, 2020

AGRADECIMIENTOS

La culminación de mi periodo de doctorado no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional de la Dra. María Martín Rodríguez y el Dr. David Moscoso Sánchez, y su continuo asesoramiento profesional y personal durante estos años. Sin duda, hablar de ellos es hablar de mi “madre y padre académicos” en el sentido más amplio de la expresión. Muchas gracias por la oportunidad que me habéis brindado.

También me gustaría dedicar estos agradecimientos a mis redes más profundas que me sujetan y me dan alas, familia, amigas y amigos, gracias por confiar y creer en mí en cada paso que doy.

RESUMEN

La práctica regular de actividad física constituye uno de los principales factores que influyen en los estilos de vida saludables. Con el objetivo general de producir conocimiento para colaborar en la creación y mantenimiento de entornos que propicien la práctica de actividad físico-deportiva (a partir de ahora emplearemos el acrónimo AFD) en estilos de vida saludables, se plantearon tres estudios independientes, incorporando la perspectiva del género y la generación en los grupos diana considerados.

En el caso del estudio nº.1, este se centró en las personas mayores practicantes, o Demanda Establecida (DE), y tuvo como objetivo ampliar el conocimiento de sus motivaciones para practicar AFD, identificando posibles diferencias de género. La metodología cuantitativa empleada fue entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra representativa de la población mayor española, entre 65 y 79 años. Los resultados pusieron de manifiesto que, tanto en hombres como en mujeres, las motivaciones más mencionadas para practicar deporte fueron las extrínsecas, relacionadas con la salud, seguidas de la intrínseca, el gusto por la actividad. Las mujeres señalaron en mayor medida la recomendación médica y el bienestar, mientras que los hombres el hábito o la costumbre.

El estudio nº.2 tuvo como grupo diana a la juventud y se planteó como objetivo profundizar en el conocimiento de sus nuevos estilos de vida sedentarios, su interrelación o no con la práctica de AFD en su tiempo de ocio y en los alicientes entre

quienes practican, con especial atención a la influencia de los diferentes agentes de socialización en la configuración de dichos estilos de vida. La metodología cualitativa empleada fue el grupo de discusión o *focus group* a diferentes grupos de jóvenes. Los resultados sugieren las características de una juventud digitalizada dentro del marco de un nuevo estilo de vida, el sedentarismo activo, con relación al uso de su tiempo libre y de ocio, considerando sobre todo la práctica de AFD, y apuntando la influencia de los diferentes agentes de socialización, como los grupos de pares, la familia y los medios de comunicación, en la configuración de dichos estilos de vida.

El estudio nº.3 se ocupó de las personas adultas no practicantes de AFD, que desean practicar o Demanda Latente (DL), y tuvo como objetivo ampliar el conocimiento de sus necesidades no atendidas, relativas a las actividades y sus características, identificando posibles diferencias entre mujeres y hombres. Se utilizó una metodología cuantitativa aplicando un cuestionario mediante entrevista personal administrado en domicilios, a una muestra representativa de la población adulta, entre 30 y 64 años, de la Comunidad de Madrid. Los resultados identificaron diferencias estadísticamente significativas en las actividades, espacio, modo de organización, número de horas y gasto mensual deseado. De los resultados se desprende que más mujeres desearían practicar actividades dirigidas y en el medio acuático, ofertadas por su ayuntamiento, en una instalación deportiva. Por su parte, los hombres desean más actividades auto-organizadas al aire libre en solitario. Las mujeres estarían en disposición de pagar más y los hombres de practicar más horas. Esas diferencias parecen reflejar en la población objeto de estudio dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina.

Todos estos estudios fueron realizados en el marco de proyectos de investigación competitiva en los que la doctoranda participó activamente. En dos de ellos, también mediante su vinculación contractual. Además, la producción de datos primarios, en los cuales se basa esta tesis doctoral, se ha apoyado en el empleo de metodologías y técnicas de investigación social cuantitativa y cualitativa tales como encuestas, focus groups y entrevistas individuales, permitiendo tanto la formación investigadora de la doctoranda, como la publicación de varios artículos científicos, y su posterior aprovechamiento para la realización de esta tesis doctoral.

Por último, considerando que la investigación sobre la práctica de AFD es clave para trasladar los resultados a acciones dirigidas a mejorar la salud de la población, se pretende producir conocimiento para facilitar el diseño de estrategias integrales de promoción de políticas públicas o iniciativas impulsadas por el sector privado, colaborando así en la creación y mantenimiento de entornos propicios para los comportamientos de promoción y mejora de la salud, como es la práctica regular de AFD.

Para ello, las conclusiones expuestas y transformadas en recomendaciones, complementadas por las aportaciones de los proyectos de investigación competitiva en los que se enmarcan los tres estudios, pretenden también contribuir a los objetivos de la Agenda 2030 para los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la salud, incorporando la perspectiva de género.

ABSTRACT

The regular practice of physical activity is one of the key factors influencing healthy life styles. Three independent studies, which incorporated the perspective of gender and generation in the studied target groups, were carried out with the general objective of providing knowledge to collaborate in the creation and maintenance of environments which propitiate the practice of physical sports activities (PSA) as part of healthy life styles.

Study number 1, on older adults who practised or Established Demand (ED), aimed to extend knowledge about their motivations to practise PSA, identifying possible gender differences. The quantitative methodology used was via computer-assisted telephone interviewing (CATI) of a representative sample of the older adult population of between 65 and 79 years in Spain. The results highlighted that in both men and women the most commonly mentioned motivations were extrinsic and related to health, followed by the intrinsic ones of enjoyment of the activity. Women were more likely to speak of a doctor's recommendation and wellbeing while men talked of habit or custom.

Study number 2 was on young people and aimed at getting a more in-depth understanding of their new sedentary life styles, their interaction with the practice of PSA or lack of it, in their leisure time, and the stimuli among those who did practice, paying special attention to the different socialising agents in the structuring of their life styles. The qualitative methodology used was 6 discussion or focus groups with different groups of young people. The results point to the characteristics of a digitalised youth in the framework of a new life style of active sedentariness, related to the use of their free and leisure time, especially considering the practice of PSA, and highlighting

the influence of different socialising agents, like peer groups, family and the media in the structuring of these life styles.

Study number 3, on non-practising adults who would like to practise or Latent Demand (LD), was aimed at extending knowledge of their unattended needs, relative to the activities and their characteristics, identifying possible difference between women and men. A quantitative methodology was used via a questionnaire filled out in a personal interview at the interviewee's home, with a representative sample of the adult population between 30 and 64 years of age, from the autonomous region of Madrid. The results identified statistically significant differences regarding activities, venue, organisational structure, number of hours and desired monthly expenditure. More women would like to practise directed pool activities, offered by the city council in sports facilities. Men preferred more self-organised activities to practise alone in the natural environment. The women were willing to pay more than the men and the men to practise more hours. These differences reflect two different sports cultures in this group, the women's and the men's.

These studies were carried out in the framework of important research in which the doctoral student was an active participant. In two of them, this was part of her contractual relationship. Moreover, the production of the primary data on which this doctoral thesis is based, was grounded on the use of quantitative and qualitative social research methodologies and techniques like surveys, focus groups and personal interviews, facilitating both the training of the doctoral student and the publication of several scientific articles, and their subsequent use for the completion of this doctoral thesis.

Lastly, considering that research on the practice of PSA is key to be able to translate the results into action directed at improving the health of the population, the aim is to produce knowledge to facilitate the designing of integral strategies of

promoting public policies or initiatives coming from the private sector, thus collaborating in the creation and maintenance of environments conducive to health promotion and improvement behaviours, like the regular practice of PSA.

The conclusions presented and transformed into recommendations, complemented by the contributions of this important research in which the three studies are framed, also aim to contribute to the goals of the 2030 agenda for the Objectives of Sustainable Development (OSD) related to health, and incorporating the gender perspective.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	16
1.1. TRAYECTORIA INVESTIGADORA DE LA DOCTORANDA	16
1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA DE LA TESIS	23
CAPÍTULO 2: OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	36
2.1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1	36
2.2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2	37
2.3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3	38
CAPÍTULO 3: MARCO TEÓRICO	39
3.1. DELIMITACIÓN DE CONCEPTOS	39
3.2. TEORÍAS EXPLICATIVAS Y REVISIÓN ACTUALIZADA DE LA EVIDENCIA	42
3.2.1. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA ACTIVO Y POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA JUVENTUD ESPAÑOLA	42
3.2.2. LA APROXIMACIÓN SOCIOLÓGICA AL ESTUDIO DEL DEPORTE, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS ESTILOS DE VIDA	56
3.2.3. TEORÍAS FEMINISTAS RELACIONADAS CON EL OBJETO DE ESTUDIO	61
3.2.4. MOTIVACIONES, GÉNERO Y GENERACIÓN	71

CAPÍTULO 4: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	79
4.1. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1	79
4.1.1. DISEÑO METODOLÓGICO	79
4.1.2. ÁMBITO DE ESTUDIO, UNIVERSO Y MUESTRA	81
4.1.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	82
4.1.4. PROCEDIMIENTOS: ENCUESTACIÓN Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO	84
4.2. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2	86
4.2.1. DISEÑO METODOLÓGICO	86
4.2.2. CRITERIOS Y DEFINICIÓN DE LA MUESTRA	87
4.2.3. REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	90
4.2.4. ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS	92
4.2.5. CALENDARIZACIÓN DEL ESTUDIO	92
4.3. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3	93
4.3.1. PARTICIPANTES	93
4.3.2. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO	93
4.3.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	94
4.3.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS	94

CAPÍTULO 5: RESULTADOS	96
5.1. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1	96
5.2. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2	99
5.2.1. ESTILOS DE VIDA: TIEMPO LIBRE, RELACIONES SOCIALES Y OCIO DIGITAL	99
5.2.2. ¿VIDA ACTIVA O SEDENTARIA?	103
5.2.3. DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA	106
5.3. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3	111
 CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES GENERALES	 117
6.1. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1	117
6.2. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2	119
6.3. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3	126
6.4. CONCLUSIONES GENERALES, LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	129
 CAPÍTULO 7: RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIOS PRINCIPALES PARA LA PROMOCIÓN DE LA AFD DIRIGIDA A LA SALUD Y EL BIENESTAR, DESDE LA ACCIÓN PÚBLICA Y PRIVADA BASADAS EN LA EVIDENCIA	 132
7.1. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 1	132
7.2. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 2	138
7.3. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 3	145

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	150
ANEXOS	168
ANEXO 1. RESÚMEN DE LAS PUBLICACIONES MÁS RELEVANTES DE LA DOCTORANDA	168
ANEXO 2. OTRAS APORTACIONES DERIVADAS DE LA TESIS DOCTORAL	171
ANEXO 3. TABLAS DE PERFILES DE PARTICIPANTES EN LOS FOCUS GROUP DEL ESTUDIO 2	173
ANEXO 4. ARTÍCULOS PUBLICADOS ORIGINALES	176
ANEXO 5. CONTRATOS LABORALES DE LA DOCTORANDA	

ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1. Sedentarismo en tiempo de ocio de población española según sexo y edad (Datos en porcentajes %)	28
Figura 2. Práctica deportiva en España 1980-2015 según sexo (Datos en porcentajes %)	28
Figura 3. Práctica deportiva en España 1990-2015 según grupos de edad (Datos en porcentajes %)	29
Figura 4. Evolución de la práctica deportiva en España 1980-2015 (Datos en porcentajes %)	43
Figura 5. Personas que practicaron deporte en el último año según frecuencia (Datos en porcentajes %)	44
Figura 6. Práctica deportiva en España según sexo (Datos en porcentajes %)	45
Figura 7: Evolución de la práctica deportiva en España según edad 1995-2015 (Datos en porcentajes %)	46
Figura 8. Práctica deportiva en España según sexo, edad y nivel de estudios (Datos en porcentajes %)	47
Figura 9. Actividades de tiempo libre que más gustan a la juventud (Datos en porcentajes %)	51
Figura 10. Diferencias entre las actividades de ocio que gustan y que practica la juventud (%)	51
Figura 11. Distribución de practicantes de deporte según la práctica deportiva de los padres (Datos en porcentajes %)	54
Figura 12. Estilos de vida activos (saludables) e inactivos (sedentarios)	111
Figura 13. Distribución de las actividades deseadas según sexo (Datos en porcentajes %)	113
Figura 14. Distribución de expectativa de gasto mensual según sexo (Datos en €)	114

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Motivos de práctica deportiva de las personas mayores (Datos en porcentajes %)	97
Tabla 2. Motivos de práctica deportiva de mujeres y hombres mayores (Datos en porcentajes %)	97
Tabla 3. Distribución de la muestra en función del sexo y tipo de demanda (Datos en porcentajes %)	112
Tabla 4. Expectativa de gasto mensual y frecuencia semanal deseada según sexo (Datos en horas y €, respectivamente)	114
Tabla 5. Distribución de modo de organización deseado según sexo (Datos en porcentajes %)	115
Tabla 6. Distribución de espacio de práctica deseado según sexo (Datos en porcentajes %)	115
Tabla 7. Distribución de modo de desplazamiento deseado según sexo (Datos en porcentajes %)	116
Tabla 8. Artículos publicados	168
Tabla 9. Resumen de los artículos publicados	169
Tabla 10. Comunicaciones a congresos	172

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AFD	Actividades físico-deportivas
BOP	Barómetro de Opinión Pública
CATI	Entrevistas telefónicas asistidas por ordenador
CIS	Centro de Investigaciones Sociológicas
CSD	Consejo Superior de Deportes
CSIC	Consejo Superior de Investigaciones Científicas
DA	Demanda Ausente
DE	Demanda Establecida
DEA	Diploma de Estudios Avanzados
DL	Demanda Latente
EHDE	Encuesta de Hábitos Deportivos en España
ENT	Enfermedades no transmisibles
ENSE	Encuesta Nacional de Salud
FEDEME	Federación Española de Medicina del Deporte
IESA	Instituto de Estudios Sociales Avanzados
INE	Instituto Nacional de Estadística
INJUVE	Informe de la Juventud en España
ISI	Web of Science
NU	Naciones Unidas
MECD	Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
OMS	Organización Mundial de la Salud
TICs	Tecnologías de la Información y la Comunicación

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

1.1. TRAYECTORIA INVESTIGADORA DE LA DOCTORANDA

Durante la formación investigadora, la doctoranda Natalia Pedrajas Sanz ha tenido la oportunidad de participar en diferentes acciones y proyectos que culminan con la presente tesis doctoral, y que fueron dirigidas por el Dr. David Jesús Moscoso Sánchez, Profesor Titular del Departamento de Sociología de la Universidad Pablo de Olavide, y la Dra. María Martín Rodríguez, Profesora Titular del Departamento de Ciencias Sociales de la Actividad Física, del Deporte y del Ocio, de la Universidad Politécnica de Madrid. Cada uno de estos proyectos y acciones, que se describen de forma detallada a continuación, han contribuido al crecimiento de la doctoranda en el ámbito de la investigación psicosocial en el deporte, así como en el plano tanto profesional como en el personal.

El primer trabajo de investigación realizado que tenía como objeto la obtención del Diploma de Estudios Avanzados (DEA), fue el titulado *Motivación, salud y deporte en jóvenes españoles*. Éste supuso el punto de partida, de un nuevo periodo de formación ahora como investigadora en 2010, en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, bajo la codirección de la Dra. Isabel Calonge Romano y los directores de esta tesis. En dicho trabajo investigador se tuvo la oportunidad de explotar los datos secundarios del estudio número E-0727 del IESA-CSIC *Deporte, Salud y Calidad de Vida: Jóvenes y mayores ante el reto de vivir*, co-dirigido por el Dr. Moscoso y en el cual participó como miembro del equipo de

investigación la Dra. Martín, y que fue realizado desde el Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA), centro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), para la Fundación Obra Social la Caixa.

Durante este periodo formativo la doctoranda tuvo la oportunidad, no sólo de efectuar una buena revisión bibliográfica a fin de contextualizar el objeto de estudio, profundizando en las teorías de la motivación que explican cómo los individuos se inician y mantienen comportamientos relacionados con la práctica de AFD (a partir de ahora AFD), sino que además profundizó en conocimientos y procedimientos estadísticos con el paquete SPSS para Windows versión 18.0.

Estudiando qué ocurría en relación a la práctica de AFD entre la juventud, desde la consideración de los nuevos estilos de vida e intereses en esta etapa vital, se planteó el reto de analizar esta misma relación entre las cohortes generacionales inversas, la población mayor, averiguando qué tipo motivaciones influirían en la realización de AFD. Justamente, de este trabajo emergió un artículo del que es coautora la doctoranda, que se titula *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín, Moscoso y Pedrajas, 2013). Un trabajo con el que además se entraba a analizar la exigua relación entre la AFD y las diferencias de género, añadiendo así una triple categoría a este análisis sociológico, y del cual se desprendieron claves de gran utilidad y aplicación práctica en el terreno del diseño de programas deportivos.

Conviene señalar que la publicación tuvo su origen gracias a una comunicación presentada al IV Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores,

en 2011, que se trata de un evento de gran relevancia en este asunto. De las 321 comunicaciones presentadas, el Comité Científico seleccionó las que consideró de mayor calidad en cada área temática del Congreso, 10 en total, con el fin de publicarlas en un número especial de la *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Una vez seleccionadas, las mismas fueron objeto del lógico procedimiento de evaluación por pares que Web of Science (ISI) les exige a aquellas publicaciones que se encuentran incluidas en el Journal Citation Reports (JCR). Tras ser evaluada positivamente con modificaciones y, una vez subsanados los cambios solicitados, fue publicada.

La segunda experiencia formativa e investigadora se desarrolló sobre la base del proyecto Ref. 007/PB10/12, titulado *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española*, realizado por la Universidad Pablo de Olavide, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea de Madrid. Un proyecto financiado en el marco de una convocatoria competitiva del Consejo Superior de Deportes (CSD), organismo del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), del Gobierno de España, de *Ayudas a Universidades, Públicas y Privadas, Entidades Públicas y Entidades sin Fin de Lucro, para la realización de Proyectos de Investigación en Áreas de Interés Deportivo*, del año 2012. A esta convocatoria concurrieron 295 propuestas de proyectos de I+D+i de deporte (de distintas áreas: medicina, alto rendimiento, educación, sociología, etc.), de los cuales sólo fueron financiados 53 propuestas, siendo esta propuesta, además, la única de sociología aprobada por la Comisión de Evaluación. De los proyectos evaluados positivamente y culminados con éxito, se seleccionaron 14 trabajos por la relevancia de los resultados obtenidos, según el criterio de los técnicos del CSD. Éstos se

enviaron a la revista *Archivos de Medicina del Deporte*, que depende de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEDEME), con quien el CSD mantiene un convenio de colaboración para la difusión de los resultados de las investigaciones financiadas por este organismo. Tras la evaluación por pares de esos 14 trabajos, 9 de ellos fueron publicados en la revista.

En este proyecto, la doctoranda fue contratada como becaria adscrita al mismo por la Universidad Pablo de Olavide, y su formación y responsabilidad se centraron en la realización del trabajo de campo cualitativo, con la elección del *focus group* como técnica de recogida de información y el análisis de los discursos y las anotaciones registradas de los informantes. De este proyecto se derivó la publicación *Sedentarismo Activo. Ocio, Actividad Física y Estilos de Vida de la Juventud Española* (Moscoso, Martín, Pedrajas y Sánchez 2013), que centró su análisis en una revisión general y sintética de los resultados principales del trabajo.

Para dar continuidad a dicho análisis, y como parte de un proyecto que continúa una línea de investigación sobre los estilos de vida en el seno de la sociedad española, se profundizó en la explicación del anterior trabajo en uno más arduo, con una mayor profundidad en el análisis de los discursos obtenidos, a través de los *focus group* del trabajo de investigación cualitativa, titulado *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso, Sánchez, Martín y Pedrajas, 2015), rescatando e integrando aquellos resultados y discusiones relacionados con el estudio de la Caixa y el trabajo investigador que dio lugar al DEA mencionado anteriormente. Esta publicación, además, se integra en el marco de un número monográfico de sociología del deporte

en el que participan algunos de los especialistas más relevantes en esta materia en la sociología española.

Como tercera experiencia relevante en el ámbito de la investigación y en el periodo formativo de Natalia Pedrajas, ésta fue contratada como Personal Investigador en el Proyecto del Plan Nacional I+D+i número de referencia DEP2010-19801 titulado *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*. Un proyecto liderado desde el Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y financiado en el marco del Plan Nacional I+D+i, por el Ministerio de Ciencia e Innovación, actual Ministerio de Economía y Competitividad. Durante la realización de este proyecto, dirigido por la Dra. Martín y en el cual también participó el Dr. Moscoso, el aprendizaje adquirido sobre la investigación en el plano más cuantitativo estuvo marcado por la coordinación de las tareas de recogida de información a través de la técnica de encuesta presencial, y el diseño y validación de cuestionarios de evaluación relacionados con las motivaciones y barreras para la práctica de AFD. En la fase inicial de dicho proyecto Natalia Pedrajas se incorporó como doctoranda al Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid y, además, participó liderando la elaboración del artículo colectivo *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas, Martín, Barriopedro y Vives, 2015), así como en diferentes comunicaciones presentadas a congresos.

Como cuarta y última experiencia formativa a la par que profesional, Natalia Pedrajas fundó, lideró y coordinó una investigación cuantitativa y cualitativa a nivel nacional, llamada *Qué Quieres Hacer Con Tu Vida*, en colaboración con la empresa de estudios sociales Two Much Studio y la empresa de comunicación Quiero, que fue sponsorizada por cuatro entidades privadas (Fundación Universidad Empresa, Coca-Cola, Abanca y Everis). De todo el material recogido, se elaboró un informe de investigación de acceso público, y se grabaron dos documentales audiovisuales en código abierto (ambos disponibles en la web del proyecto www.quequiereshacercontuvida.com) para ilustrar y compartir los hallazgos encontrados en los discursos de la juventud española de 21 a 30 años.

Cabe destacar que dicho recorrido abarca un periodo formativo y profesional de 10 años, durante los cuales la doctoranda ha estado matriculada varias veces en diversos programas de doctorado, adaptándose a las normativas vigentes en cada caso, que si bien le permitían seguir con sus estudios superiores, a su vez le han exigido una adaptación continua del trabajo investigador cada vez que la normativa sufría cambios en su contenido y forma. Por ello, estas cuatro experiencias formativas y profesionales, más aquellas derivadas de las mismas, como la publicación de artículos o la participación en congresos de reconocido prestigio nacional e internacional, son muestra de que dicha trayectoria investigadora garantiza una formación adecuada, rigurosa y profesional, que han dotado a la doctoranda de las competencias suficientes y necesarias para la capacitación investigadora y, por tanto, para desarrollar su vida profesional en el ámbito de la investigación científica.

Para finalizar, y en pro de un adecuado entendimiento de esta tesis doctoral, se citan a continuación los tres estudios que la conforman, y la referencia con la que se hace uso de los mismos durante todo el documento, así como los artículos que han surgido de cada uno de ellos, los cuales son analizados con mayor profundidad en los próximos capítulos.

Estudio 1: E-0727 IESA-CSIC *Deporte, Salud y Calidad de Vida: Jóvenes y mayores ante el reto de vivir*, realizado desde el Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA), centro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), para la Fundación Obra Social la Caixa, que dio lugar al artículo *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín et al., 2013).

Estudio 2: 007/PB10/12 *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española*, realizado por la Universidad Pablo de Olavide, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea de Madrid, financiado en el marco de la convocatoria competitiva del Consejo Superior de Deportes (CSD), del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, que dio lugar al artículo *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso et al., 2015)

Estudio 3: Proyecto del Plan Nacional I+D+i DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, realizado por la Universidad Politécnica de Madrid y financiado en el marco del Plan Nacional I+D+i, por el Ministerio de Ciencia e

Innovación, actual Ministerio de Economía y Competitividad, que dio lugar al artículo *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas et al., 2015).

A este respecto, la participación de la doctoranda tanto en la realización de los estudios como en la redacción de los artículos fue activa y reconocida, tanto por los contratos laborales que así lo reflejan en el Anexo 5., como por la co-autoría que en las publicaciones se evidencia en el Anexo 4.

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA DE LA TESIS

La unidad temática de la presente tesis doctoral es el análisis de los factores sociológicos influyentes en la práctica de AFD como parte de los estilos de vida saludables, desde la perspectiva del género y la generación, en grupos de edad de jóvenes, personas adultas y mayores.

Agentes de referencia institucional y científica, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la revista *Lancet* señalan que uno de los grandes retos que el deporte debe afrontar en el siglo XXI es contribuir a reducir el sedentarismo, colaborando y estableciendo sinergias positivas entre los agentes del sistema deportivo y otros agentes sociales propios del sistema educativo, sistema sanitario, medios de comunicación, etc., para impulsar la práctica regular de actividad física, como elemento clave de los estilos de vida saludables.

Para empezar, la OMS (2010), por ejemplo, en sus últimas *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud* concreta que está demostrado que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, además de ser fundamental para el control del peso. Recientemente, también se ha evidenciado que disminuye el riesgo de demencias (Sallis et al., 2016).

Además, la OMS (2010) alerta que la inactividad física constituye el cuarto factor más importante de riesgo de mortalidad en todo el mundo, y de que ésta está cada vez más extendida y repercute en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (a partir de ahora ENT), como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en sus factores de riesgo, como la hipertensión o el sobrepeso. La salud mundial está acusando los efectos de tres tendencias: envejecimiento poblacional, urbanización rápida y no controlada y globalización, traduciéndose cada una de ellas en entornos y comportamientos insalubres.

Continuando con el objetivo de colaborar en hacer del deporte un instrumento para la mejora de la salud, la prestigiosa revista *Lancet*, coincidiendo con los Juegos Olímpicos de Londres 2012, lanzó su primera serie sobre actividad física, en la que se valoraba la inactividad física como una pandemia global, un nuevo reto de salud en el que el deporte puede jugar un papel clave. Las series, además de compilar la evidencia de los beneficios de la actividad física para la salud, recogen también los beneficios sociales, ambientales y económicos. Cuatro años después, coincidiendo

con los Juegos Olímpicos de Río 2016, la segunda serie valoraba la situación y progresos, señalando la necesidad de seguir desarrollando con urgencia acciones y programas (Sallis et al., 2016).

Además, haciéndose eco de la importancia de incorporar la perspectiva de género, en las series sobre actividad física y salud de la revista *Lancet*, Brown, Mielke y Kolbe-Alexander (2016), en relación a la importancia de la igualdad de género en el deporte para mejorar la salud pública, concretaban que se estima que la prevalencia de inactividad física es un 35% superior en las mujeres, que como resultado de diferentes barreras de diversa naturaleza ellas tienen la mitad de tiempo libre que ellos, así como que incrementar su participación en el deporte, además de ser beneficioso para su salud, incrementa su bienestar social e interacción social y puede contribuir a su desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos.

Más allá de lo expuesto, esta tesis doctoral también se adhiere a la *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte* de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015). Mediante esta adhesión se expresa su intención de colaborar en poner la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano, con especial atención a la promoción de la salud y la igualdad de oportunidades de mujeres y hombres de todas las edades.

Por otro lado, el Grupo de trabajo interinstitucional de Naciones Unidas sobre el deporte para el desarrollo y la paz (NU, 2016) reconoce que la participación en el

deporte es una estrategia poderosa, no sólo para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, sino también para la educación y el desarrollo.

Además, en la Resolución aprobada, derivada de la Tercera reunión de alto nivel de la Asamblea General de Naciones Unidas (NU, 2018), sobre la prevención y el control de las ENT, la inactividad física volvía a ser señalada como uno de los cuatro factores de riesgo de las principales ENT, reconociéndose su importancia para las personas mayores, así como la incorporación de la perspectiva de género en su prevención. También se alentaba a abordar la salud y el bienestar desde un enfoque holístico, a hacer del deporte un facilitador de la práctica regular de actividad física, así como promover estilos de vida saludables mediante la educación física.

Es por ello que los Estados miembros de la OMS, entre los que se encuentra España, han acordado reducir la inactividad física en un 10% en 2025. Banatvala et al. (2019) planteaban que, para alcanzar estos objetivos relacionados con la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, entre otras medidas es necesario impulsar la creación de entornos propicios para los comportamientos de promoción de la salud, como la práctica regular de actividad física.

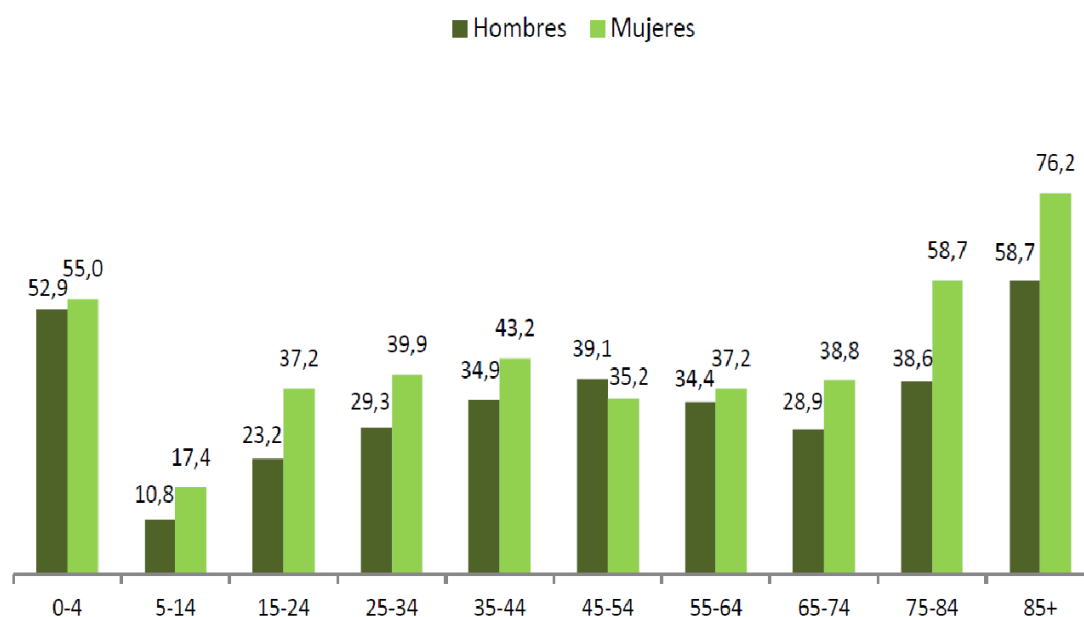
Una vez concretada y justificada la unidad temática de la presente tesis doctoral, y descritas las principales *hojas de ruta internacionales* en las que se enmarca, se plantea la siguiente pregunta. ¿En qué grupos específicos y qué conocimiento parece necesario generar para contribuir a promover la práctica de AFD, como parte de los estilos de vida saludables, desde la perspectiva del género y la generación?

Para responder a esta pregunta, en primer lugar, se planteó el interés de *dar voz y escuchar a la población española*, mediante metodologías cualitativas y cuantitativas e instrumentos utilizados en los distintos estudios y artículos publicados a partir de los mismos, que recoge esta tesis doctoral, y que se encuentran disponibles en el Anexo 4. de este trabajo.

En segundo lugar, en relación a los grupos a considerar, aparecieron dos cuestiones que condicionan los estilos de vida. Por un lado, la generación, entendiendo que es en la juventud donde estos se inician con autonomía, y en la adultez y vejez, donde se mantienen, evolucionan e influyen en la siguiente generación. Por otro lado, el género, considerando en mujeres adultas y mayores sus diferentes condiciones de vida y necesidades, expresadas en el modelo de práctica de AFD orientado a la salud.

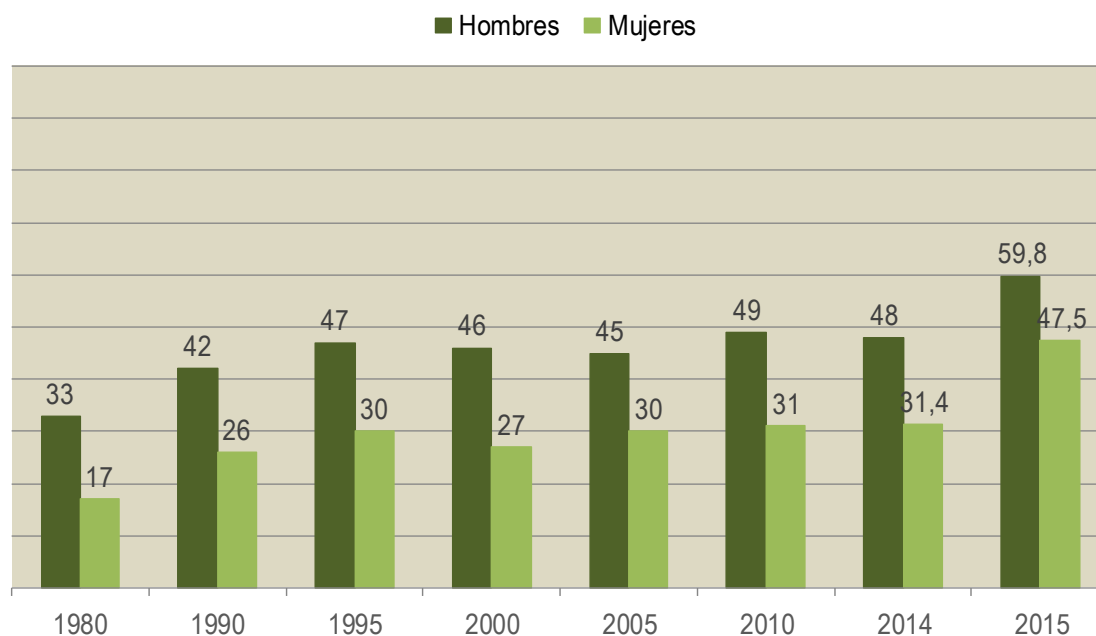
Después de acotar las cuestiones relevantes con relación a la generación y el género, para terminar de concretar los estudios que dan forma a esta unidad temática, fueron consideradas otras cuestiones, como los indicadores sociodemográficos, condiciones de vida, determinantes de la salud, niveles de inactividad física o sedentarismo y evolución de práctica deportiva de la población española según sexo y edad. Para ello, se tomó en consideración principalmente las encuestas nacionales de salud y de hábitos deportivos en España. Las Figuras 1, 2 y 3, recogen los resultados a considerar actualizados sobre sedentarismo y evolución de práctica deportiva en España.

Figura 1. Sedentarismo en tiempo de ocio de población española según sexo y edad (Datos en porcentajes %)



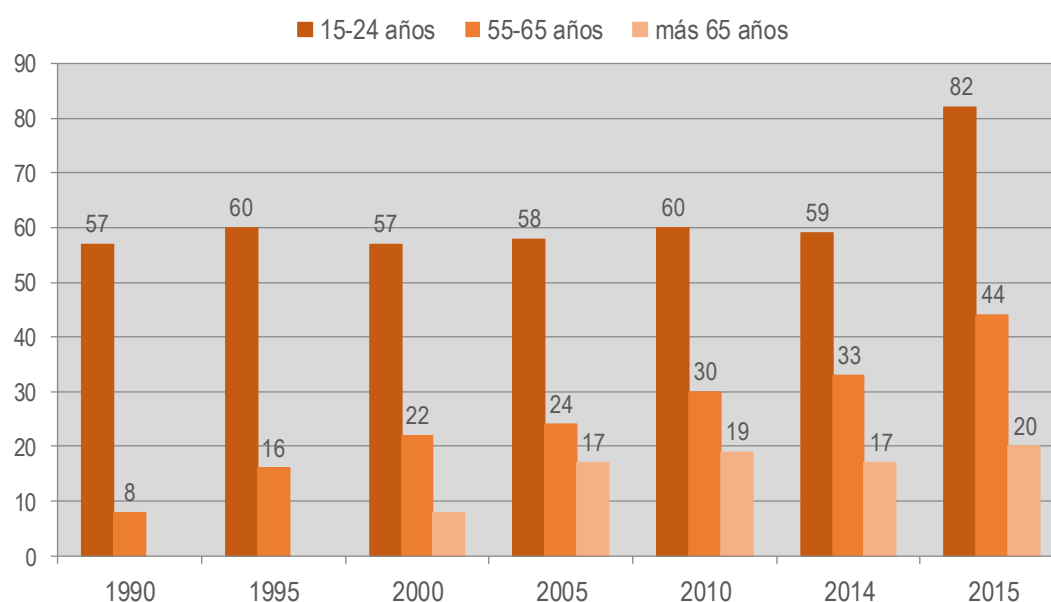
Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017 (MSCBS, 2018)

Figura 2. Práctica deportiva en España 1980-2015 según sexo (Datos en porcentajes %)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE): CIS (1980, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010); INE (2015) y el Barómetro de Opinión Pública (CIS, 2014)

Figura 3. Práctica deportiva en España 1990-2015 según grupos de edad (Datos en porcentajes %)



Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE): CIS (1990, 1995, 2000, 2005, 2010) INE (2015) y el Barómetro de Opinión Pública (CIS, 2014)

Algunos de los datos proporcionados por la última Encuesta Nacional de Salud (ENSE) en 2017 del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS, 2018) resultan de utilidad para describir la evolución y actual situación de la población española en relación a la práctica de AFD, en el marco de los estilos de vida saludables, desde la perspectiva del género y la generación.

En el conjunto de la población se ha producido un aumento marcado entre las personas que valoran positivamente su salud. La mejora se observa en ambos sexos y en todos los grupos de edad excepto en el de 75 y más años. Los determinantes de la salud en general mejoran suavemente, incluso la práctica de actividad física. Aunque las mujeres tienen peor salud en problemas crónicos (trastornos musculoesqueléticos, del estado de ánimo, asma...) presentan mejores indicadores en lo

referente a los estilos de vida (tabaco, alcohol, sobrepeso...). El sobrepeso y la obesidad son menos frecuentes en las mujeres y se mantiene en todos los grupos de edad. Continúa el aumento paulatino de la prevalencia de la obesidad infantil, que alcanza ya a más de uno de cada diez menores (10,3% en el grupo de 2 a 17 años). En España la vida laboral es principalmente sedentaria. Hombres y mujeres refieren que pasan la mayor parte de su actividad principal sentados, en proporciones similares (38%). Aunque el sedentarismo en tiempo de ocio evoluciona lentamente a mejor, el ocio sedentario es mayor en las mujeres, excepto en el grupo de edad de 45 a 54 años, y este menor sedentarismo en las mujeres de este grupo es la primera vez que se observa en la serie ENSE. Un 35% de las personas entre 15 y 69 años no alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la OMS (2010), presentando más inactividad física las mujeres (37%) que los hombres (33,5%).

La ENSE en 2017 refleja el envejecimiento de la población residente en España, por ello, el primer grupo generacional señalado fueron las personas mayores. Concretamente, los datos sugerían la necesidad de investigarlas a ellas, ya que la vejez es territorio de mujeres, dado que su expectativa de vida es mayor (Abellán et al., 2019) y que, aunque es un grupo en el que la práctica resulta clave para mantener o mejorar la salud necesaria para la autonomía, sus tasas de práctica de actividad física (MSCBS, 2018) y deporte (INE, 2015) son las más bajas de los diferentes grupos de edad.

La evidencia disponible, recogida en el *Capítulo 3. Marco Teórico*, ha venido señalando que la salud es una de las principales motivaciones por las que las personas mayores han venido practicando AFD. Sin embargo, parecía oportuno

ampliar el conocimiento sobre esta cuestión desde una perspectiva de género, mediante preguntas abiertas, a diferencia de las preguntas cerradas o cuestionarios utilizados frecuentemente en otras investigaciones, para que pudieran expresar mejor sus motivaciones. La incorporación de la perspectiva de género permitiría sondear si tanto mujeres como hombres mayores en esta cuestión se situarían más próximas al denominado por Martínez del Castillo, Moscoso, Martín, Jiménez-Beaty y del Hierro (2016) modelo de práctica *wellness*, promovido por las mujeres, o al modelo rendimiento de los hombres, heredero del deporte tradicional competitivo.

El segundo grupo generacional que emergió fue el de las personas adultas, con especial atención a las mujeres de la DL, es decir, las mujeres que desean practicar AFD aunque no la practican. Representan a la generación del *baby boom*, un grupo muy numeroso, escasamente investigado en un país que presenta un importante envejecimiento poblacional, teniendo en cuenta que la práctica en un ciclo de vida anterior incrementa las posibilidades de practicar durante la vejez (Martínez del Castillo et al., 2010; Moscoso et al., 2008) y que en esta etapa hay más mujeres.

Por otro lado, las personas adultas resultan claves para impulsar la práctica de la población infanto-juvenil con problemas de obesidad dado que, según la última edición de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España, del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (INE, 2015) y la anterior (CSD, 2010), la principal variable predictora de práctica es contar con padres practicantes de AFD, entendiendo que, dado que en ambos documentos predomina el masculino genérico, la palabra *padres* pudiera hacer referencia tanto a padres como a madres.

Además, la edad adulta es el periodo vital donde pueden llegar a confluir tres elementos que limitan de manera importante la disponibilidad de tiempo libre para la práctica de AFD: el empleo, la crianza de hijos y/o hijas y el cuidado del hogar. Estas dos últimas tareas tradicionalmente atribuidas a las mujeres, bajo el concepto del denominado *triple rol femenino* (reproductivo, doméstico y laboral). Curiosamente es en este grupo de edad, entre los 45 a 54 años, donde el ocio sedentario es menor en las mujeres que en los hombres (MSCBS, 2018).

En relación a como las condiciones de vida limitan la práctica de AFD, el estudio de Martín et al. (2014) puso de manifiesto que el grupo más numeroso en la DL, es decir, personas adultas que, aunque no practicaban deseaban hacerlo, fueron las madres con empleo e hijos y/o hijas menores de 8 años, identificando como barreras principales la dificultad de generar tiempo para sí mismas, el empleo, la crianza y el cuidado del hogar. Sobre esta cuestión, García Ferrando y Llopis (2011) explicaban el segundo momento de abandono de la práctica deportiva, junto al de la adolescencia, por la confluencia de la incorporación al empleo y la maternidad, circunstancia que parecía afectar principalmente a las mujeres. A esto hay que añadir la menor adaptación de la oferta de las organizaciones deportivas a las diferentes necesidades y condiciones de vida de las mujeres, que limitan el acceso a la práctica regular de AFD y estilos de vida saludables. Sin embargo, cabe señalar que también a los 40 años se produce un importante abandono de la práctica deportiva entre los hombres, más orientados al modelo rendimiento de práctica, mientras que entre las mujeres, más enmarcadas en el modelo *wellness* salud y bienestar, este descenso no es tan acusado (Martínez del Castillo et al., 2016).

En tercer lugar, el último grupo generacional a considerar fue la juventud. Tradicionalmente (ver Figura 3) ha sido y continúa siendo el grupo con mayor tasa de práctica deportiva en España (CIS, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2014; INE, 2015), pero su tasa permanece estabilizada, a diferencia de lo sucedido en el grupo de población de edades intermedias, grupo que ha experimentado el incremento más importante, en torno a 20 unidades porcentuales en las últimas décadas. Esta generación de jóvenes ha tenido mejor educación física, aunque también políticas deportivas de promoción centradas en el deporte de competición, de élite, durante la denominada *edad de oro del deporte de élite español*, con medios de comunicación que ponían especialmente en valor los éxitos de campeones como Rafael Nadal, Fernando Alonso o Marc Márquez, con especial énfasis en las grandes figuras de fútbol masculino del Real Madrid y Barcelona F.C. principalmente, como Ronaldo, Casillas o Messi (Moscoso, Rodríguez y Fernández, 2014; Moscoso, Rodríguez y Fernández, 2015). Pero, a pesar de esto, la evidencia disponible a través de la revisión sobre el estado de la cuestión, recogida en el *Capítulo 3. Marco Teórico*, señala que los estilos de vida sedentarios se han consolidado, apareciendo el denominado *sedentarismo activo* por Moscoso et al. (2013), un término que hace referencia a como entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una “actitud vital”, con el hecho de ser activo por medio de la realización de AFD, o sea, como parte de una “vida activa” o “estilo de vida saludable” en el sentido señalado por la OMS (1986).

Para terminar, en el marco o contexto del desarrollo de los estudios que han dado lugar a esta tesis doctoral se partió de la concepción de la OMS (1998) de *los estilos de vida que conducen a la salud*, consistente en formas de vida basadas en

comportamientos susceptibles de cambio determinados por la interacción de factores individuales, sociales y condiciones de vida. Desde esta perspectiva, la práctica de AFD como parte de un estilo de vida saludable se vislumbraba como dos fenómenos imbricados, analizados desde la perspectiva no sólo sociológica, sino también psicológica, considerando además sus particularidades en cada una de las generaciones que plantea esta tesis. Por ello, pareció oportuno abordar el estudio de la juventud desde una perspectiva sociológica, la adultez desde la organización y oferta de práctica de AFD y la vejez desde un enfoque psicológico.

Con el objetivo de generar conocimiento para colaborar en la creación y mantenimiento de entornos que propicien la práctica de AFD en estilos de vida saludables, se consideró plantear el siguiente enfoque analítico en los correspondientes estudios:

1.- En el grupo de población joven, profundizar en el conocimiento de estos nuevos estilos de vida sedentarios, su interrelación o no con la práctica de AFD en su tiempo de ocio y en los alicientes entre quienes practican, con especial atención a la influencia de los diferentes agentes de socialización en la configuración de dichos estilos de vida.

2.- En el grupo de población de personas adultas que desean practicar, aunque no practiquen (DL), ampliar el conocimiento sobre sus necesidades no atendidas, relativas a las actividades y sus características, identificando posibles diferencias entre mujeres y hombres, para incorporar la perspectiva de género.

3.- En lo que atañe al grupo de personas mayores practicantes (DE), ampliar el conocimiento de sus motivaciones para practicar AFD, analizando si hubiera o no diferencias de género.

En el siguiente *Capítulo 2. Objetivos e Hipótesis de Investigación*, se concretan los objetivos específicos vinculados a los artículos derivados de los estudios principales que trataron de responder a estas preguntas de investigación.

CAPÍTULO 2: OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Inspirados por el lema “*Piensa globalmente, actúa localmente*”, los objetivos generales de esta tesis doctoral se adhieren a la *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte* de la UNESCO (2015) y se plantean en el marco de las acciones necesarias concretadas por la OMS para alcanzar los objetivos relacionados con la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (Banatvala et al., 2019). Concretamente, para impulsar la creación de entornos propicios para los comportamientos de promoción de la salud, como la práctica regular de actividad física, el objetivo general de la presente tesis doctoral es escudriñar los factores sociológicos influyentes en la práctica de AFD en los estilos de vida saludables, desde la perspectiva de género y generación.

Por ello, a continuación, se definen los objetivos y las hipótesis estructurados conforme a las tres publicaciones científicas derivadas de los diferentes y sucesivos estudios en los que ha participado la doctoranda, sobre los cuales se sustenta esta tesis doctoral.

2.1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1

En lo que atañe al Estudio 1, E-0727 IESA-CSIC *Deporte, Salud y Calidad de Vida: Jóvenes y mayores ante el reto de vivir*, que dio lugar al artículo *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez*

(Martín et al., 2013), se planteó como objetivo general determinar las motivaciones de práctica, identificando posibles diferencias de género, entre las personas mayores de 65 años y más en España, practicantes (Demanda Establecida) de AFD.

La hipótesis a contrastar en el artículo, formulada desde el marco de las teorías feministas de la diferencia, fue la existencia de dos mundos deportivos diferentes (Talleu, 2011) o dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina (Puig y Soler, 2004), en las motivaciones para practicar AFD.

2.2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2

En lo que atañe al Estudio 2, 007/PB10/12 *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española*, que dio lugar al artículo *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso et al., 2015), se planteó como objetivo general analizar las tendencias culturales contemporáneas de los jóvenes y adultos jóvenes españoles, especialmente las asociadas a las prácticas de tiempo libre y ocio, considerando sobre todo la implicación o no de actividad física, centrándose en la influencia de los diferentes agentes de socialización en la configuración de dichos estilos de vida.

La hipótesis general a contrastar en este artículo fue la influencia de la socialización en la realización de deporte a edades tempranas (García Ferrando, 1991). Los propios resultados de investigaciones precedentes (Moscoso et al., 2008)

han puesto de relieve el peso que el hábito deportivo de madres y padres tiene para la transmisión del mismo entre sus hijos e hijas, si bien suelen intervenir otras instituciones como la educación, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo, tal como pone de relieve la tradición estructuralista también en el ámbito de la sociología del deporte, influida por autores como Bourdieu (1998).

2.3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3

El Estudio 3, Proyecto del Plan Nacional I+D+i DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, que dio lugar al artículo *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas, Martín, Barriopedro y Vives, 2015), planteó como objetivo general determinar, en las personas adultas en España, entre 30 y 64 años, no practicantes que deseaban practicar o Demanda Latente de AFD, las actividades deseadas y sus características, gasto mensual, frecuencia semanal, modo de organización, espacio de práctica y modo de desplazamiento, identificando posibles diferencias de género.

La hipótesis a contrastar en el artículo fue formulada desde el marco de las teorías feministas de la diferencia, a saber, la existencia de dos mundos deportivos diferentes (Talleu, 2011) o dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina (Puig y Soler, 2004), en las actividades (AFD) y su característico modo de organización.

CAPÍTULO 3: MARCO TEÓRICO

3.1. DELIMITACIÓN DE CONCEPTOS

Para iniciar este capítulo del marco teórico de la presente tesis doctoral, resulta procedente detenerse en la conceptualización de la terminología central empleada de forma recurrente durante la totalidad del trabajo. Ello con el fin de delimitar conceptualmente los términos objeto de estudio: estilos de vida saludables, actividad física, ejercicio físico, deporte, práctica de actividad físico-deportiva y segmentos de demanda de práctica.

En la 31ª Sesión del Comité Regional de la OMS para Europa, el *estilo de vida* fue definido como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (OMS, 1986). La misma OMS, a finales de los noventa (1998), definía *los estilos de vida que conducen a la salud* como formas de vida que están basadas en patrones de comportamiento sujetos a cambio y no como patrones fijos, que pueden ser identificables, determinados por la interacción entre características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

La *actividad física* fue definida, desde un enfoque funcional y biológico, por Caspersen, Powell y Christenson (1985) como cualquier movimiento corporal

producido por la musculatura esquelética que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. En función del contexto en que se realizan, los tipos más habituales son actividades físicas de ocio, laborales, de cuidado personal y desplazamientos. Al utilizar el concepto actividad física en el presente trabajo se hará referencia a las actividades físicas de ocio realizadas en contextos deportivos.

El *ejercicio físico* es considerado por Caspersen et al. (1985) como una subcategoría de actividad física que está planificada, estructurada y es repetitiva, que tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o varios de los componentes de la forma física.

En relación al *deporte*, la presente tesis doctoral considera dos definiciones coherentes y complementarias entre sí. En primer lugar, la definición de la *Carta Europea del Deporte* de 1992 del Consejo de Europa, recogida en el *Libro Blanco del Deporte*, a saber: “*Cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles*” (CE, 2007, p.2). En segundo lugar, la reciente y posterior definición de la UNESCO (2015) recogida en la *Carta Internacional para la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*, a saber: “*la diversidad cultural de la educación física, la actividad física y el deporte pertenece al patrimonio inmaterial de la humanidad y comprende el juego físico, el esparcimiento, la danza, así como los deportes y juegos organizados, informales, competitivos, tradicionales e indígenas*” (UNESCO, 2015, p.1).

Con respecto al concepto *práctica de actividad físico-deportiva* (AFD), se tuvieron en consideración varias cuestiones. Por un lado, la definición de *deporte práctica* de José María Cagigal (1975), que diferenció el deporte contemporáneo en dos vías, *deporte espectáculo* y *deporte práctica*, considerando el ejercicio físico como elemento constitutivo y característico del deporte práctica. Por otro lado, como ha sido mencionado con anterioridad, este término persigue acotar a la actividad física realizada en un contexto deportivo, incluyendo el ejercicio físico, teniendo como referencia la definición de deporte del Consejo de Europa, mientras excluye modalidades deportivas sedentarias como el ajedrez y otras actividades competitivas sedentarias de ocio, como los videojuegos o *e.games*.

Para finalizar este apartado, los *segmentos de demanda de práctica*, según Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Graupera, y Rodríguez (2006), clasifica a las personas en función de su participación e interés por practicar, ofreciendo tres posibilidades:

- Demanda Establecida (DE): personas que practican AFD.
- Demanda Latente (DL): personas que no practican, pero que les gustaría practicar AFD.
- Demanda Ausente (DA): personas que no practican ni desean practicar AFD.

3.2. TEORÍAS EXPLICATIVAS Y REVISIÓN ACTUALIZADA DE LA EVIDENCIA

En ese apartado se presentan las diversas teorías que constituyen el marco teórico desde el que se han abordado los estudios y los artículos en los que se basa esta tesis doctoral. A la vez se describe la evidencia obtenida en la revisión actualizada sobre las tendencias culturales de AFD en jóvenes y la adopción de un determinado estilo de vida, así como las motivaciones, actividades y sus características en diferentes segmentos de demanda de práctica de AFD.

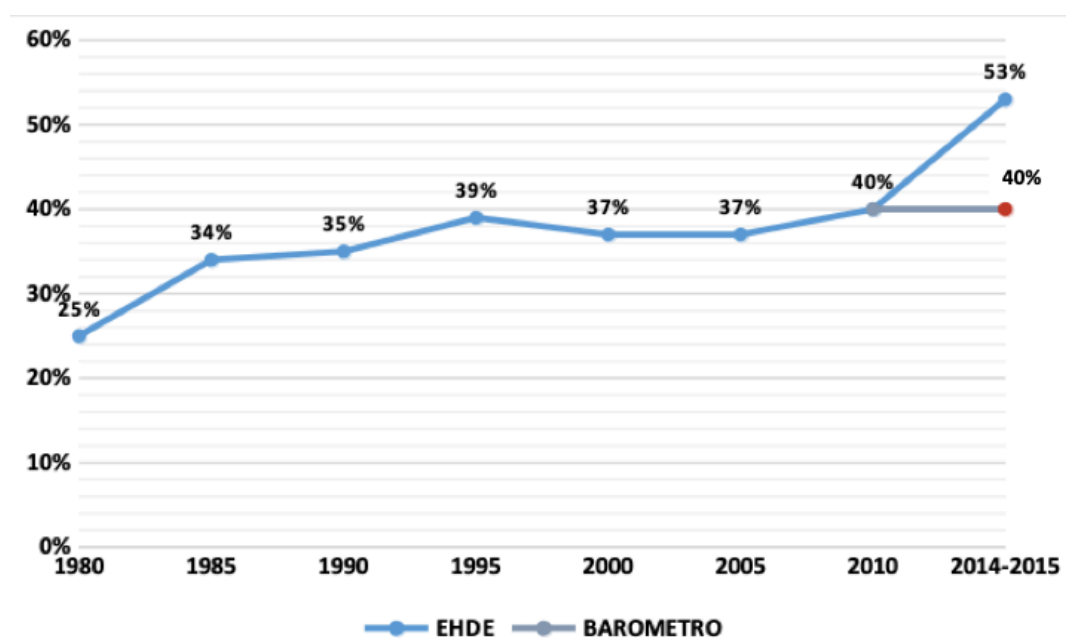
3.2.1. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA ACTIVO Y POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA JUVENTUD ESPAÑOLA

A pesar de que la evidencia científica ha demostrado los beneficios de la práctica regular de actividad física para el mantenimiento y la mejora de nuestra salud y calidad de vida, la instauración de hábitos y comportamientos estables sedentarios plantea uno de los más serios problemas para las sociedades contemporáneas.

En Europa, la última investigación muestra como España sigue estando a la cola en práctica deportiva, situándose en el puesto catorce, por debajo de otros países Europeos (EC, 2018). Con respecto a investigaciones de corte nacional, considerando la población comprendida entre los 15 y los 65 años, hasta 1995, y entre los 15 y personas de 65 años y más posteriormente, el análisis realizado por Moscoso y Rodríguez (2019), en base a los resultados de la Encuesta de Hábitos Deportivos en

España (EHDE), concreta que la tasa de práctica deportiva para el conjunto de este segmento de población en 2010 alcanza el 40% (ver Figura 4).

Figura 4. Evolución de la práctica deportiva en España 1980-2015 (Datos en porcentajes %)

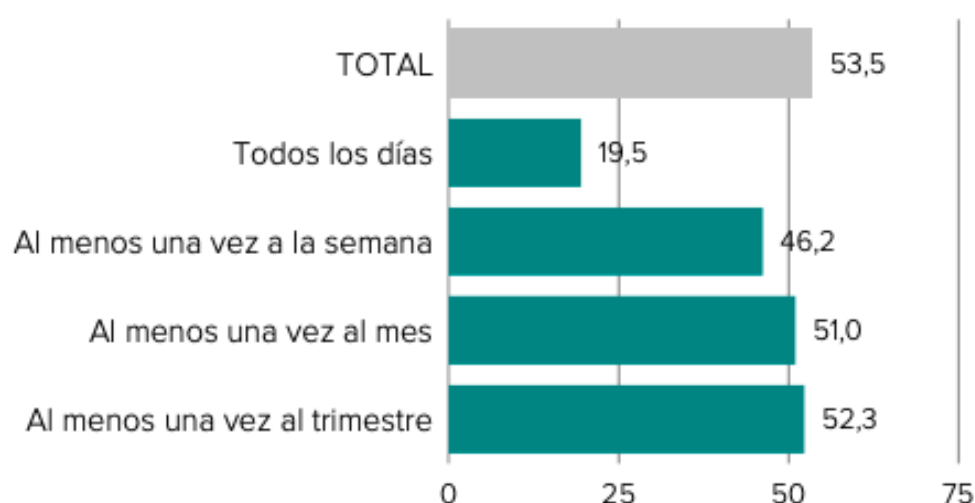


Fuente: Moscoso y Rodríguez (2019)

Cabe mencionar que recientemente, Moscoso y Rodríguez (2019) han criticado justamente los datos de la EHDE de 2015 (a partir de ahora EHDE-15), por considerar que existen muchas discrepancias y dudas respecto a sus resultados. En primer lugar, por indicar una subida muy elevada de la participación deportiva: en 2010, la EHDE-10 registraba el 40%; en 2014, cuatro años después el Barómetro de Opinión Pública nº 3029 del CIS (a partir de ahora BOPA-2014) mantuvo similar registro (41%). Pero solo un año después de este, la EHDE-15 dispara la cifra al 53% (ver Figura 4). Según estos autores, “una diferencia de 12 puntos incluso en cinco años es muy difícil de comprender a tenor de la lentitud en que tienen lugar los cambios sociales” (Moscoso y Rodríguez, 2019, p. 45).

Si nos centramos en otras investigaciones recientes (ver Figura 5), los datos de la encuesta de hábitos deportivos de 2015 (INE, 2015) en el informe de MECD (2015) nos muestran como más de la mitad de la población de 15 años en adelante practicó deporte en el último año, concretamente el 53,5%, ya sea de forma periódica o de forma ocasional. Así, un 19,5% de la población practica deporte diariamente, el 46,2% al menos una vez por semana, el 51% de la población al menos una vez al mes y el 52,3% al menos una vez al trimestre.

Figura 5. Personas que practicaron deporte en el último año según frecuencia (Datos en porcentajes %)

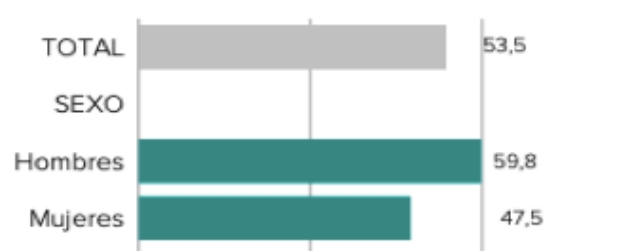


Fuente: *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015* (MECD, 2015)

Tanto en la EHDE como en el resto de estudios de hábitos deportivos, la edad se presenta como una de las variables determinantes de la práctica (o no) deportiva, junto con el sexo (ver Figura 6) y el nivel de estudios (ver Figura 8). Concretamente, el sexo es una variable discriminante de primera instancia, constatando lo que algunos autores denominan *brecha deportiva* (Moscoso y Rodríguez, 2019).

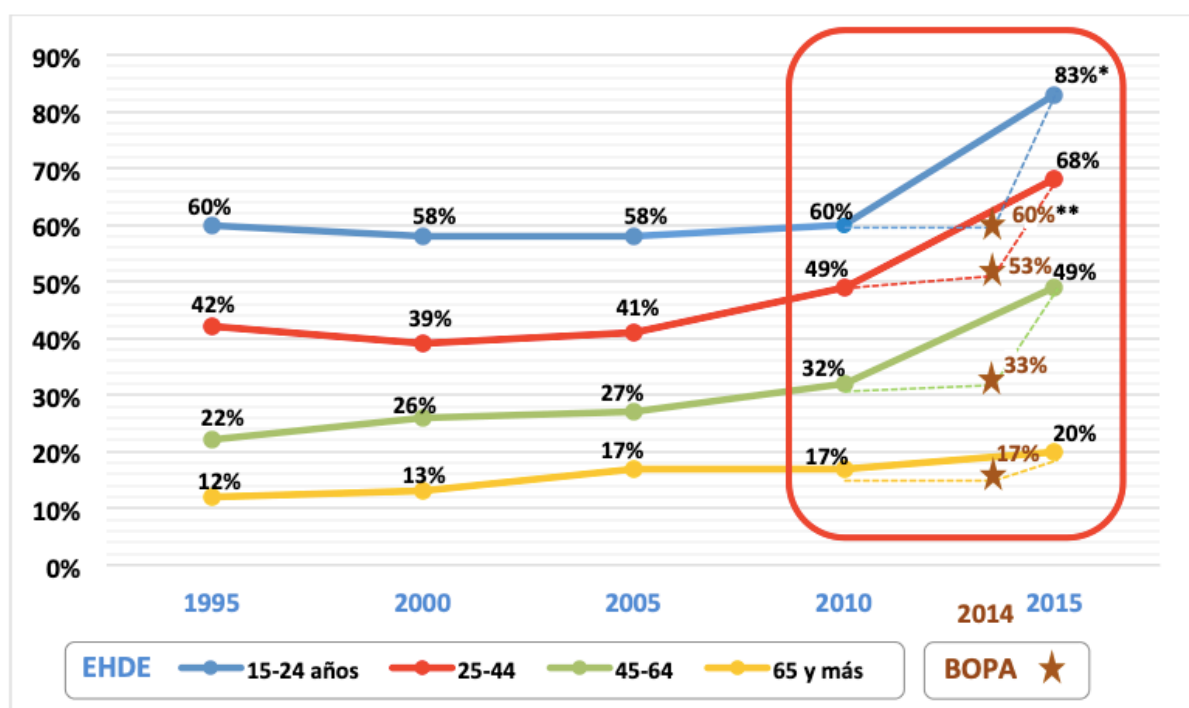
En 2015 se alcanzaron las mayores tasas de práctica deportiva entre la población joven, en especial en el grupo de 15 a 19 años (un 87%), siendo éste el más alto registrado en toda la serie histórica (MECD, 2015). Aunque también se tiene en consideración la desmesurada disonancia entre los datos del BOPA de 2014 y los de la EHDE de 2015. Veintitrés puntos de diferencia, en participación deportiva en el grupo entre 15 y 24 años, pasando de un 60% en 2010 a un 83% en 2015 como se ve en la Figura 7, es una prueba inefable de que hay problemas de base metodológica en la última edición de la EHDE. Desde luego, parece imposible que los cambios sociales se produzcan de una forma tan abrumadora en tan poco tiempo, cuando hay estudios (entre otros, la propia Encuesta Nacional de Salud de 2017 o los mismos que aquí han dado lugar a esta investigación doctoral) que contrarían precisamente esa alta participación de práctica deportiva que apunta la EHDE de 2015. No en vano, la Encuesta Nacional de Salud de 2017 sitúa la tasa de participación entre el grupo de población de 18 a 24 años en un 60%.

Figura 6: Práctica deportiva en España según sexo (Datos en porcentajes %)



Fuente: Encuesta de hábitos deportivos en España 2015 (MECD, 2015)

Figura 7: Evolución de la práctica deportiva en España según edad 1995-2015
(Datos en porcentajes %)



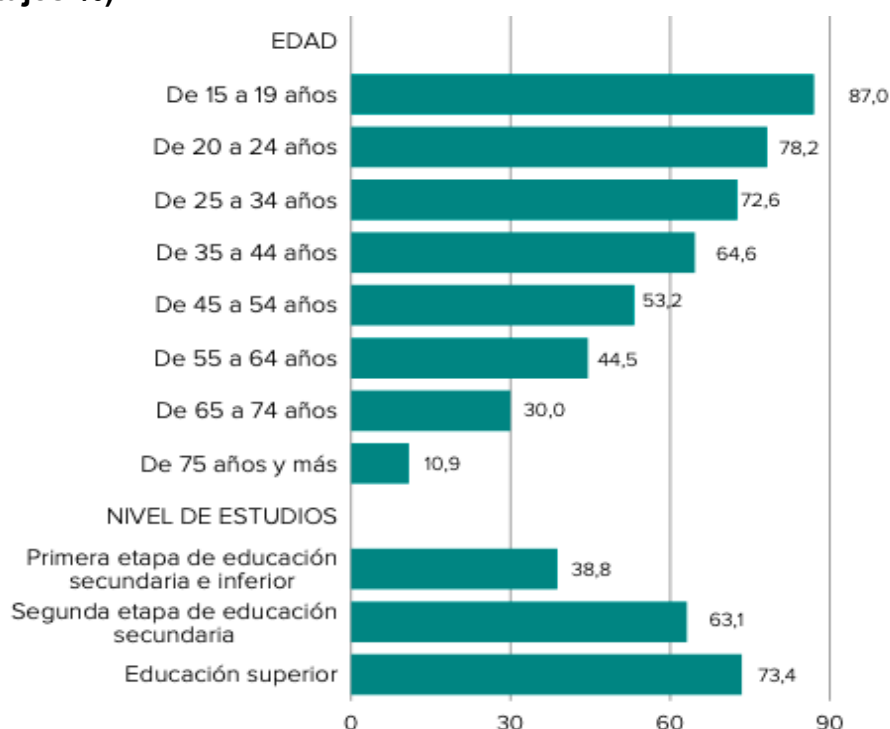
Fuente: Moscoso y Rodríguez (2019), a partir de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE) (CIS, 1980, 1990, 2000, 2010, 2014), INE (2015) y el Barómetro de Opinión Pública (CIS, 2014).

*Datos de 15 a 24 años.

**Datos de 18 a 24 años.

La situación laboral o la situación personal también tienen una clara vinculación con la práctica deportiva (ver Figura 8). Destacan por sus tasas más altas, estudiantes y personas que habitan en casa de sus familias de origen, que tradicionalmente forman parte del conjunto de la población joven.

Figura 8. Práctica deportiva en España según edad y nivel de estudios (Datos en porcentajes %)



Fuente: Encuesta de hábitos deportivos en España 2015 (MECD, 2015)

Por lo tanto, la juventud ha sido el grupo poblacional que más deporte ha practicado tradicionalmente en España. Esto pudiera deberse a que la educación física ha formado parte del currículum educativo en la enseñanza obligatoria en las últimas décadas. No obstante, uno de los datos más relevantes es que en los últimos años se ha estabilizado (ver Figura 3 y 7), e incluso en algún periodo se ha reducido, a la vez que entre otras franjas de edad ha aumentado significativamente, tal como muestran las diversas ediciones de la EHDE, así como el Barómetro CIS de junio 2014 o la Encuesta Nacional de Salud de 2017, no considerándose la última encuesta del INE (2015), dado que rompe esa continuidad al utilizar diferente metodología en la recogida de los datos (García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011; CIS 2014; Moscoso y Rodríguez, 2019).

Siguiendo con el objeto de estudio, cabe destacar el papel fundamental de la práctica de AFD en los valores, comportamientos y forma de vida en general, y en el estilo de vida saludable de la juventud española en particular. Tanto es así que la OMS (1986) relacionó el término de estilo de vida con la salud y la calidad de vida, y que, a su vez, este constructo se asocia a comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, entre otros, alimentación, estrés o consumo de sustancias tóxicas. Incluso más adelante la propia OMS (1998) definía, a su vez, los estilos de vida que conducen a la salud, en un intento de definir estilos de vida saludables, como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Lo que se denomina estilo de vida saludable está muy relacionado con lo que se entiende por estilo de vida activo, contrario al concepto de sedentarismo, también muy referenciado en los estudios que tratan esta cuestión. De hecho, es difícil encontrar referencias conceptuales de estilo de vida activo sin que aparezcan relacionadas con el concepto *saludable*, y a la inversa.

Con respecto al segmento de población que nos ocupa, es importante considerar las distintas formas y estilos de vida de la juventud española, con especial atención a aquellas cuestiones que relatan un estilo de vida saludable y físicamente activo, y que se intenta definir a continuación en base al último *Informe de Juventud en España 2016* (INJUVE, 2017).

En primer lugar, y poniendo el énfasis en las AFD, más de la mitad de las y los jóvenes dice entrenarse físicamente varias veces a la semana frente a un tercio que

expresa no hacer ejercicio alguno o sólo ocasionalmente. Las mujeres manifiestan ser más sedentarias que los hombres, pues el 43% de ellas no hace práctica deportiva alguna o únicamente de vez en cuando, frente a solo un 24% de los hombres.

La población joven en general se auto-percibe con un buen estado de salud y se muestra interesada en llevar una vida saludable, lo que está relacionado con llevar una vida físicamente activa. No obstante, a más edad decrece tanto la percepción positiva del estado de salud, como los desplazamientos que impliquen el propio movimiento del cuerpo, como por ejemplo, el patinete, la bicicleta o el caminar.

El 15% de la población joven realiza algún tipo de dieta, las mujeres en mayor medida que los hombres, aunque las diferencias son pequeñas, no así las razones. Los hombres lo hacen por motivos deportivos (musculación), las mujeres por mantener el peso y por problemas de salud.

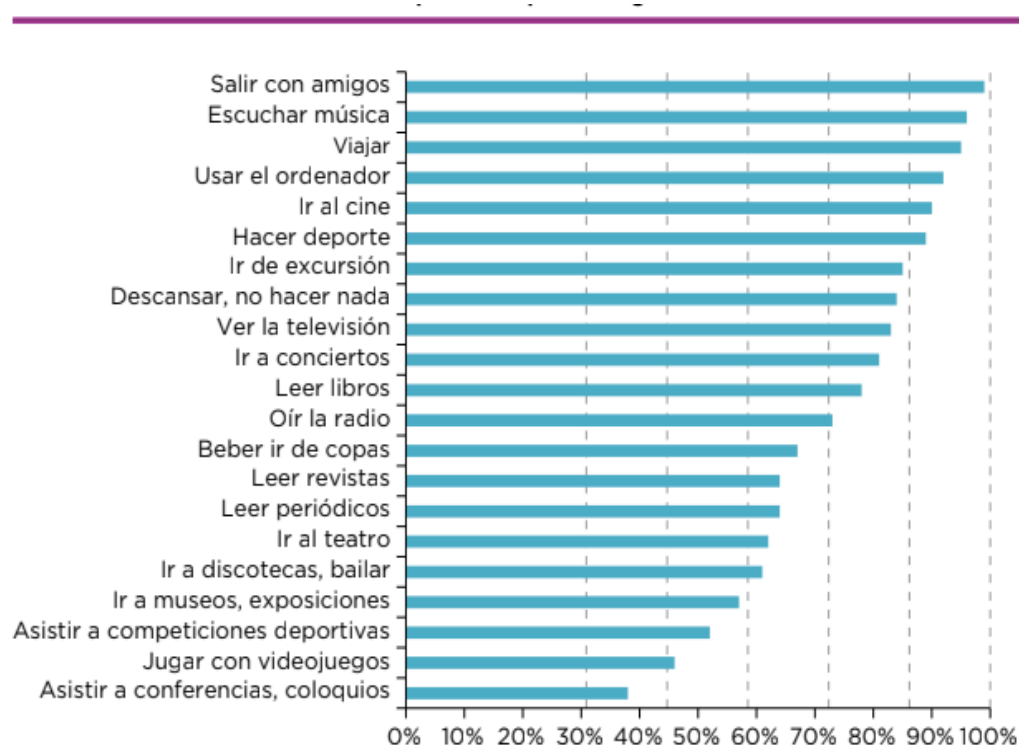
En lo que respecta al ocio, en su sentido general, los intereses de la juventud son muy variados, abarcando tanto acciones que requieren de gran actividad física como aquellas consideradas actividades más pasivas. Pero, considerando una visión más profunda, esta generación de jóvenes expresa que las actividades que más les gustan en su tiempo libre y de ocio son fundamentalmente (y en orden de preferencia) salir con amistades (ocio nocturno y poco saludable), escuchar música, viajar y usar el ordenador (ocio digital y físicamente inactivo), ir al cine, y finalmente, en sexto lugar aparece hacer deporte (con mayor frecuencia entre los hombres) e ir de excursión.

Por lo tanto, los datos nos muestran como las actividades preferidas por la juventud tienen un carácter claramente sedentario o inactivo (ver Figura 9). Las actividades de diversión, salir a beber, el ocio vinculado con el deporte y la cultura parecen ser las menos atractivas para el conjunto de las y los jóvenes. En definitiva, las preferencias de la juventud se decantan mayoritariamente por un tiempo libre compartido, practicado en espacios públicos o al aire libre, y que implican un cierto gasto económico. Además, existe mucha distancia entre lo que prefiere a lo que realizan realmente en su tiempo libre y de ocio (ver Figura 10). Por encima del 90% escuchan música y salen con amistades; entre el 70 y el 89% usan el ordenador, ven la televisión, hacen deporte, descansan o no hacen nada; entre el 50 y el 69% oyen la radio, leen libros, van al cine y viajan; y alrededor del 20% van de excursión, beben o van de copas, asisten a conciertos, discotecas, bailan, juegan con videojuegos, asistente a competiciones deportivas, van a museos, teatro, conferencias y coloquios.

Las diferencias entre ambos sexos son evidentes, a saber: lo más frecuente entre los jóvenes es hacer deporte, leer periódicos, jugar con videojuegos y asistir a competiciones deportivas; entre las jóvenes, sin embargo, se impone el leer libros, leer revistas e ir de discotecas y bailar.

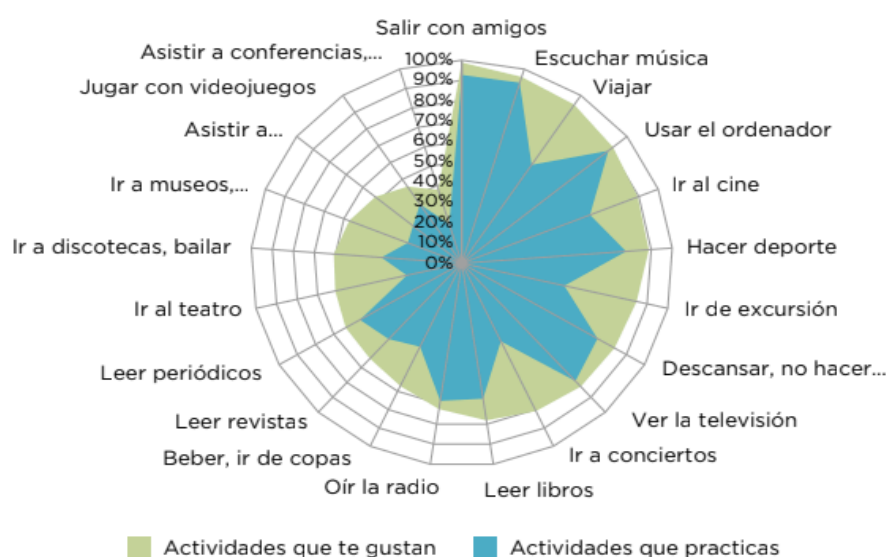
A medida que aumenta la edad de las personas entrevistadas, también aumenta el uso del ordenador, oír la radio, leer periódicos, viajar, leer revistas, ir de excursión, ir a museos y exposiciones, ir al teatro y asistir a conferencias y coloquios. La edad parece indicar claramente cierto cambio de prioridades en las actividades de tiempo libre: un ocio más activo (pero no considerando la actividad física), más caro, fuera de casa y, en ocasiones, más compartido.

Figura 9. Actividades de tiempo libre que más gustan a la juventud (Datos en porcentajes %)



Fuente: Informe de la Juventud en España 2016 (INJUVE, 2017)

Figura 10. Diferencias entre las actividades de ocio que gustan y que practica la juventud (Datos en porcentajes %)



Fuente: Informe de la Juventud en España 2016 (INJUVE, 2017)

Por lo tanto, recapitulando, las cuestiones relacionadas con la tasa de práctica deportiva que se contemplan en la EHDE que venimos manejando y las características sobre los estilos de vida de la población joven, recogidas por el INJUVE (2017), junto con otros estudios realizados antes del inicio de la denominada actual crisis económica (Moscoso et al., 2008), nos permiten comprobar que existen muchas tendencias coincidentes. Y es que, en efecto, entre el segmento de población joven existe un progresivo abandono de dicha práctica deportiva, representando una generación en la que los estilos de vida sedentarios han comenzado a consolidarse, incorporando hábitos y comportamientos poco activos. Y siendo tan importante para la salud y calidad de vida la práctica regular de actividad física, como la AFD, es evidente que la inactividad provocará los efectos contrarios en dicha población. La falta de ejercicio físico, debido en parte a la disminución del uso de fuerza física corporal en las actividades laborales, la gran dedicación de tiempo destinado a la cualificación profesional para el acceso al mercado laboral, junto a la alta prevalencia de una alimentación hipercalórica y no saludable, el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas (alcohol y tabaco) y el predominio de lo que se ha denominado ocio pasivo, vinculado a ciertas prácticas de consumo y el uso de nuevas tecnologías, configura un imaginario joven que dista considerablemente de un estilo de vida saludable y activo.

Para terminar este apartado, resulta oportuno recordar la necesidad de crear entornos que propicien y faciliten la práctica regular de actividad física (NU, 2018), como parte de un estilo de vida saludable, para así favorecer la mejora de la salud y la calidad de vida de la juventud. A este respecto, organizaciones y especialistas señalan que es mucho más económico promocionar el *deporte para todos y todas* o

deporte de base, que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por un estilo de vida sedentario perjudicial para la salud.

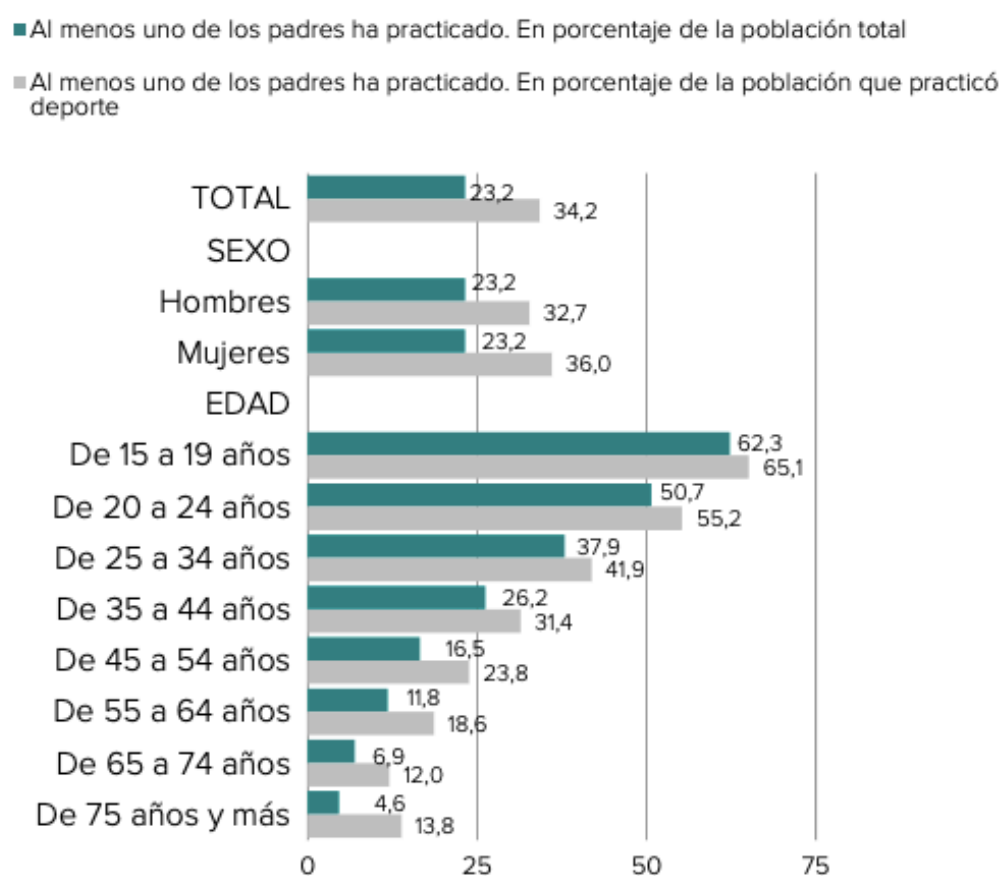
Para lograrlo, es necesario que las organizaciones deportivas desarrollen políticas de alcance para la promoción de la práctica de AFD en el ámbito de las principales instituciones de socialización, como son la familia, la escuela, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo (Moscoso et al., 2008), dejando atrás medidas focalizadas en las federaciones deportivas, el deporte de competición y la financiación de grandes eventos deportivos (Moscoso, Rodríguez, Fernández, 2015). Porque son estos agentes de socialización los que tienen mayor y verdadera capacidad transformadora de los hábitos de práctica de AFD en el marco de los estilos de vida saludables, contrarrestando así la tendencia de un estilo de vida inactivo en la juventud y, con ello, garantizando que esta generación de jóvenes disfrute de mayores niveles de salud y bienestar ahora y en el futuro.

Diversos estudios han demostrado la influencia de la socialización como medio de promoción de la práctica de AFD tanto a edades tempranas (García Ferrando, 1991) cuanto en ciclos de vida posteriores (Martínez del Castillo et al., 2006; Martínez del Castillo et al. 2010). Los resultados han puesto de relieve que contar con modelos familiares de práctica deportiva (padre y/o madre) es determinante para la práctica de deporte (ver Figura 11), destacando particularmente el peso que el hábito deportivo de madres y padres tiene para la transmisión del mismo entre sus hijos o/e hijas (Moscoso et al., 2008; García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015). Por lo tanto, garantizar la práctica deportiva en la infancia y la juventud es decisiva, bien a través de la práctica de madres y padres, considerando además que esta influencia es mayor

en las mujeres (MECD, 2015), o bien a través de la educación. Por lo que la participación de ambos agentes en el origen de la promoción y adherencia deportiva es garantía para conformar una sociedad del futuro más sana.

A este respecto, en relación a los agentes de socialización, cabe destacar que entre los 18 y 25 años, el grupo de pares es un factor muy importante para la práctica de AFD, teniendo en cuenta que esta influencia es positiva para los chicos, dado que 7 de cada 10 practican, no así para las chicas entre los que sólo 3 de cada 10 la realizan (Martín, Moscoso, García y Pedrajas, 2014).

Figura 11. Distribución de practicantes de deporte según la práctica deportiva de los padres (Datos en porcentajes %)



Fuente: Encuesta de hábitos deportivos en España 2015 (MECD, 2015)

Con respecto al sistema deportivo, han existido medidas tradicionales de promoción deportiva basadas en un modelo que hace responsable al conjunto de instituciones locales como los ayuntamientos, las federaciones y los clubes deportivos (Moscoso et al., 2008). Esta tendencia que viene siendo común desde el inicio de la democracia a nuestros días no tiene en consideración, por un lado, algunos de los agentes de socialización con verdadera capacidad transformadora, como la familia, y, por otro, la escasa capacidad de la que disponen tales administraciones para llevar a cabo acciones conjuntas con los mismos, además del modelo deportivo tradicional competitivo de práctica que la mayoría oferta.

Con respecto a los medios de comunicación, se debe tener en cuenta que cada vez son más las actividades que dependen de las tecnologías de información y comunicación para comunicarse con otras personas (INJUVE, 2017) y particularmente con respecto a los nativos digitales, ya que éstos organizan su vida alrededor de Internet, siendo una juventud muy digitalizada (Moscoso et al., 2012). Sin embargo, en grupos de edad mayores se reduce en frecuencia el uso de las redes sociales, que no la utilización del correo electrónico (INJUVE 2017). Parece, por tanto, que las acciones relacionadas con la promoción de la práctica regular de las AFD en la juventud debieran considerar el aspecto digital como algo clave en acciones de transmisión de la práctica de AFD en estilos de vida saludables y físicamente activos. Además de esta cuestión, es importante que se tenga también en cuenta la variable género, puesto que la valoración que las chicas participantes en el estudio de Martín et al. (2014) hicieron sobre los modelos recibidos en los medios de comunicación no coincidían con su manera de vivir y entender el deporte, ya que percibían demasiado fútbol, déficit de modelos mujeres y demasiado deporte competitivo.

3.2.2. LA APROXIMACIÓN SOCIOLÓGICA AL ESTUDIO DEL DEPORTE, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS ESTILOS DE VIDA

García Ferrando (1990) expresa la existencia de tres formas diferentes de aproximarse al estudio del deporte (como fenómeno o hecho social amplio y, por tanto, incluyendo a la AFD) desde la perspectiva sociológica.

La primera es la de carácter experimental, consistente en fijarse en el fenómeno deportivo para contrastar proposiciones generales relacionadas con la conducta social. A este respecto, hace referencia a los trabajos de Blalock (1969) sobre discriminación ocupacional y de Jiménez Blanco (1983) sobre la crisis del Estado-nación, aunque existen otras muchas aportaciones en esta línea, como las de Elias y Dunning (1992) sobre el proceso civilizatorio en la Modernidad y de Giulianotti (1999) sobre el análisis de la Globalización.

La segunda manera de acercarse al estudio de la AFD desde la óptica de la sociología es la de la mirada estricta de la sociología del deporte, es decir, la que “trata de comprender este fenómeno haciendo uso de los conceptos, las teorías y los métodos propios de la sociología. Ésta es la perspectiva más extendida, la que más resultados ha producido, tanto en el ámbito internacional como en el nacional” (Moscoso, 2006; p.179).

Y, por último, la tercera forma de hacerlo es desde la perspectiva fenomenológica. Esta ha de ser entendida como una manera particular de afrontar su estudio, centrándose en la comprensión de los significados que para los actores tiene

su práctica, es decir, de aquellos rasgos que distinguen o caracterizan a este fenómeno social. “Muchos autores que siguen esta línea contemplan el deporte como una subcultura propia, con sus específicas normas y reglas, e incluso con su propio funcionamiento” (García Ferrando, 1990, p.16).

Al margen de estas tres aproximaciones que usualmente se siguen en el ámbito de la sociología para el estudio del deporte, también existen diferentes corrientes y teorías, o distintos enfoques de comprensión, como es propio de esta disciplina (Moscoso, 2006; p.179). En este sentido, hay quien opina que “el pluralismo teórico y metodológico que, como en otros campos, también se da en el ámbito de la sociología del deporte, responde al carácter multidimensional, complejo, dinámico y contradictorio de este fenómeno” (García Ferrando y Lagardera, 1998, p.15).

Por ejemplo, “la *perspectiva funcionalista* ofrece una visión muy interesante sobre el carácter orgánico del deporte, entendiéndolo como un fenómeno que reproduce y refuerza el modelo social vigente (a través de las normas, los valores, las sanciones, el tipo de estratificación, etc., característicos del sistema deportivo), así como su función integradora y socializadora para lograr el orden social” (Moscoso, 2006; p.190).

Por otro lado, “la *perspectiva marxista* del deporte ha mantenido una posición crítica respecto a la postura de análisis anterior, fundamentalmente porque no se muestra afín a esa percepción sobre la función estabilizadora del deporte, dado que considera que lo que hace esta actividad es contribuir a la aquiescencia moral de las masas sociales y, en consecuencia, al mantenimiento de las relaciones de

dominación de unas clases sobre otras” (Moscoso, 2006; p.190).

Otra visión distinta es la *perspectiva figurativa*, “que pone su énfasis en el proceso civilizador del deporte, es decir, que considera a esta actividad como un elemento conciliador de las relaciones de reciprocidad entre el individuo y la sociedad, en otras palabras, que ha contribuido a reducir la violencia en el marco de las relaciones sociales, en el proceso hacia la Modernidad” (Moscoso, 2006; p.190).

En otro sentido, la aportación de la *perspectiva estructuralista*, “la cual ha arrojado cierta luz sobre los mecanismos que influyen en la elección de las prácticas deportivas de las personas. Según esta perspectiva, la pertenencia a una determinada clase social es algo decisivo, ya que en su seno existen propiedades de carácter social y cultural que hacen que se opte por prácticas deportivas afines en intereses y gustos a los propios grupos de pertenencia” (Moscoso, 2006; p.191).

Una perspectiva diferente a las anteriores es la del *interaccionismo simbólico*, “que no dirige su atención a las relaciones estructurales de las personas, sino que se ocupa del sentido subjetivo de la acción social. Algunas de las principales aportaciones sobre el estudio del deporte que se han realizado desde esta perspectiva son la comprensión de los significados sociales y las emociones en el deporte. Así, el deporte tiene significados muy distintos según diferentes grupos de personas y diferentes patrones culturales” (Moscoso, 2006; p.191).

Finalmente, la *perspectiva feminista*, abordada específicamente con posterioridad en este trabajo, también ha contribuido a incorporar la perspectiva de género al conocimiento sociológico del fenómeno deportivo.

Todas estas perspectivas sociológicas han contribuido al conocimiento del fenómeno deportivo. “En algunos casos, la contribución se ha debido a la propia perspectiva de análisis, al ofrecer una interpretación muy particular sobre los hechos deportivos; este es el caso, por ejemplo, de las perspectivas funcionalista, marxista, figurativa y estructuralista. En otros casos, la aportación de estas perspectivas ha sido la de acceder a realidades algo más complejas, menos globales y más subjetivas, tal como lo han hecho el interaccionismo simbólico y las perspectivas feministas” (Moscoso, 2006; p.191). De cualquier modo, todas han contribuido ya que “no todos los modelos valen para todos los objetos; de ahí que la multiplicidad de objetos a estudiar dentro de ese gran objeto de estudio que es la realidad social o el ser humano en sociedad exija pluralidad de orientaciones teóricas” (García Ferrando y Lagardera, 1998, p.15); sobre todo en lo relativo a un fenómeno de tal magnitud y complejidad como es el deporte y los estilos de vida saludables físicamente activos.

En el marco de los estudios que sustentan la presente tesis doctoral, la cuestión de los estilos de vida y su relación con la AFD ha sido tratada por la sociología del deporte desde dos perspectivas diferentes, pero complementarias: una macrosociológica, centrándose especialmente en un enfoque más estructuralista y que se apoya frecuentemente en el uso metodológico de encuestas; y otra mirada más microsociológica, centrándose especialmente en significados sociales y los marcos simbólicos referenciales de las identidades individuales de las personas

(próximo al interaccionismo simbólico), que utiliza principalmente metodologías y técnicas cualitativas como la observación participante, los focus group, las entrevistas en profundidad o las biografías de vida.

La perspectiva estructuralista, representada por Bourdieu (1998), analiza el concepto de los estilos de vida conjuntamente con el concepto de *habitus*, que hace referencia a comportamientos, percepciones y gustos que se van adquiriendo por las personas a medida que su vida cotidiana se desarrolla bajo unas condiciones específicas (*campo*). Para Sánchez y Moscoso (2015, p. 163), Bourdieu se sirve del concepto de *habitus* para explicar “la relación existente entre las posiciones sociales de los distintos agentes y grupos y sus prácticas e inversiones corporal-deportivas. Para este sociólogo, dicha lógica se adquiere a lo largo de todos los procesos de socialización en unas determinadas condiciones de existencia”.

Desde la perspectiva del estructuralismo, los estilos de vida están sociológicamente definidos por el origen cultural, ya que éste condiciona las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio (Bourdieu, 1998); si bien es cierto que las prácticas de ocio también se encuentran determinadas por las tendencias que imperan en cada época y, por tanto, en cada generación.

Otro de los marcos teóricos que han predominado en los estudios que conforman la presente tesis doctoral es el interaccionismo simbólico. Una corriente que se encuentra influida por autores referentes como George Herbert Mead (1991) o Erving Goffman (1993). El interaccionismo simbólico no dirige su atención a las relaciones estructurales de las personas, sino que se ocupa del sentido subjetivo de

la acción social que predomina en los diferentes grupos sociales, sean estos jóvenes, adultos o mayores, sean mujeres u hombres, sean deportistas o no deportistas y sean grupos con estilos de vida activos o sedentarios. Es en este proceso de interacción con diversos agentes caracterizados por sus circunstancias y los patrones culturales que los caracterizan en el que se va generando un proceso de identidad de grupo en torno a la práctica de la AFD y los estilos de vida en la cotidianeidad de las personas.

La combinación de ambas miradas (macrosociológica y microsociológica), cada una desde marcos teóricos diferentes (estructuralismo e interaccionismo simbólico) y enfoques metodológicos diferenciados (cuantitativo y cualitativo), representa una posición óptima para analizar el modo como se construyen los estilos de vida físicamente activos y sedentarios, mediante la adherencia a la práctica regular de AFD, entre las personas y la sociedad española, tal como se ha perseguido en esta tesis doctoral a lo largo de todo su recorrido.

3.2.3. TEORÍAS FEMINISTAS RELACIONADAS CON EL OBJETO DE ESTUDIO

En este apartado se realiza una aproximación a las principales teorías feministas surgidas en diversas olas, con especial atención a las teorías de la diferencia, desde las que se abordan los estudios recogidos en la presente tesis.

Hall (2013), desde una perspectiva histórica, indica en *Gender and sport: Changes and Challenges* que la investigación de las mujeres y el género han estado íntimamente conectados con movimientos de cambio social y de las mujeres, que

tenían como objetivo reconocer, visibilizar o dar voz a las mujeres. Scott (2010), señala que el *género*, concepto surgido junto al de *patriarcado*, fue una categoría social clave en la actividad de los movimientos feministas de los 70 y 80 vinculada a las estructuras de poder. Según Varela (2019) este concepto tuvo su origen en *El segundo sexo* de Simone de Beauvoir; aunque esta filósofa no utilizó esta palabra en su obra, insistiendo en separar cultura de naturaleza impulsó la idea de que el género es una construcción social. Actualmente, Hall (2013) indica que utilizar la categoría género permite considerar otras también vinculadas a relaciones de poder, como la clase social, raza, discapacidad u orientación sexual. Esta interseccionalidad amplía las perspectivas de como la vida social de mujeres y hombres están interconectadas con otras cuestiones.

Incorporar la perspectiva de género supone analizar de forma crítica las formas en las que los sistemas sociales, como el sistema deportivo, delimitan comportamientos, espacios y recursos para mujeres y para hombres, condicionando sus elecciones, así como considerar que el orden simbólico y real de género jerarquiza aquello considerado masculino por encima de lo femenino. Esta mirada no es exclusiva ni se dirige solo a las mujeres, sino que contribuye al fortalecimiento del modelo democrático, en el que unas interacciones más justas benefician tanto a hombres como a mujeres, en toda su diversidad (Serra, 2016).

En relación al feminismo, Varela (2019) señala que las diversas olas o corrientes surgieron paralelas a los cambios de los sistemas político y económicos mundiales. La *primera ola* en el Siglo XVIII, cuando la ilustración y revolución francesa comienzan a defender las ideas de *igualdad, libertad y fraternidad*, alumbrando el

feminismo pero también su primera derrota. En este periodo también surgirá el embrión de la democracia, al derribarse el absolutismo o antiguo régimen. La *segunda ola* surgirá en el siglo XIX con los cambios de modos de vida y de producción de la revolución industrial. Por ser este el periodo donde el feminismo, mediante el movimiento sufragista, consigue su primera victoria con el voto femenino, es considerado, según el enfoque, como primera ola. La *tercera ola*, surge tras la segunda guerra mundial, que transformó el orden geopolítico y económico; en ella se conceptualizan y analizan el género, el patriarcado o el androcentrismo, continúan mejorando las condiciones de vida de las mujeres, así como la igualdad legal, pero no la real. Un sector apunta una *cuarta ola*, coetánea de la *sociedad de la información* (Castell, 2000, p.56) post-industrial y global, con los recientes ciberfeminismo y ecofeminismo, que une los movimientos feminista y ecologista con la espiritualidad femenina. Su actual intento es conseguir la igualdad real y efectiva. Este recorrido permite entender por qué se habla de feminismos.

Aplicadas a la interpretación del deporte, Hall (2013), Scraton y Flintoff (2013) o Serra (2016), explican que el término *ola* responde a que en cada una de estas corrientes y teorías se añadieron cuestiones que complementaban a las anteriores, aunque tengan planteamientos distintos y, entre otros, aborden la distinción entre sexo/género o el enfoque de la diferencia de manera distinta.

Las *Teorías de la primera ola*, con los *Feminismos Liberal* o de la *Desigualdad*, fueron el comienzo en la reivindicación de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, impulsando reformas legislativas y replanteando las diferencias biológicas o sexuales que limitaban la participación de las mujeres en el deporte.

Las *Teorías de la segunda ola* con los *Feminismos Estructuralistas* o de la *Diferencia*, señalaron que, además de los cambios legislativos, era necesario mejorar la situación de subordinación, y hasta opresión de las mujeres, la importancia de las relaciones de poder también en el ámbito privado, las resistencias estructurales al cambio en la reproducción de los modelos de feminidad o masculinidad hegemónicas, los roles de las mujeres, así como la puesta en valor de las diferentes maneras de vivir el deporte de las mujeres. Por ello, han sido frecuentemente utilizadas para interpretar el sistema deportivo desde el enfoque macrosociológico y la perspectiva estructuralista con metodologías cuantitativas de encuestas fundamentalmente. Según Varela (2019) las críticas a la cultura patriarcal y androcéntrica de las feministas radicales norteamericanas impulsaron la cultura propia de las mujeres, diferente de la construida por los hombres, que dio paso a los feminismos cultural y de la diferencia en Europa. Aplicadas al deporte, las teorías feministas de la diferencia tienen como objetivo poner en valor y facilitar que las mujeres encuentren su propia identidad, en un sistema deportivo dominado por, orientado a y centrado en los hombres, patriarcal y androcéntrico, con el varón como medida de lo humano, que incluso se apropia de lo neutro y lo considera masculino, y en el que las diferencias de género se entienden como negativas e inferiores. Una de sus ideas claves es señalar que diferencia no significa desigualdad, planteando la igualdad entre mujeres y hombres, también considerada y denominada en la reciente *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte* de la UNESCO (2015) como igualdad de oportunidades, pero nunca la igualdad con los hombres, porque eso supondría aceptar el modelo masculino renunciando al femenino, propio e identitario.

Por último, las *Teorías de la tercera ola* o *Feminismos Post-estructuralistas*,

plantearon la deconstrucción de la perspectiva binaria hombre/mujer, considerando que las mujeres son un grupo diverso, incorporando el enfoque de la *interseccionalidad*. Estas teorías facilitan la mirada microsociológica en las metodologías cualitativas como la observación participante, los focus group, entrevistas en profundidad o biografías de vida.

Incorporando al análisis del deporte la perspectiva de género, Pfister (2010) explica que los estereotipos tradicionales de masculinidad y feminidad han estado muy presentes. Los estereotipos de género o *doing gender* son construcciones sociales simbólicas, que afectan tanto a las mujeres como a los hombres. Este conjunto de representaciones y conductas transmitidas por los agentes de socialización, que el imaginario colectivo atribuye a una persona en función de la diferenciación sexual, ha limitado o impulsado la práctica de determinadas actividades a ambos sexos por su fuerte atribución de género.

Pfister (2010) y, en la población española, el estudio del Instituto de la Mujer (2006), así como sucesivas encuestas de hábitos deportivos del CIS-CSD (García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011) coincidían en señalar que las mujeres han venido practicando en mayor medida los denominados *soft sports*. En estas AFD priman atributos asociados a la feminidad (expresividad o el cuidado de la salud), frente a la competición, la intensidad física o el riesgo que caracteriza la *jock culture* o cultura deportiva dominante, orientada a la producción y mantenimiento de las formas hegemónicas de masculinidad heterosexual, alejada de la feminidad y de otros tipos de masculinidades, identidades y orientaciones afectivo-sexuales.

Desde la perspectiva de las *Teorías feministas de la diferencia*, la revisión de Talleu (2011) en la Unión Europea señaló la existencia de *dos mundos deportivos* diferentes en las motivaciones, el tipo de actividad practicada y sus características. Para los hombres son más importantes las motivaciones de superación personal, de superación de otros o de experimentar sensaciones, y para las mujeres mantener o mejorar su salud, la forma física y la apariencia. Ellas practican en mayor medida actividades *fitness* y de expresión corporal, mientras que ellos deportes de confrontación, de equipo, de resistencia o extremos. En relación a sus características, las mujeres practican mayoritariamente en organizaciones privado-comerciales *fitness* y menos en los clubes deportivos tradicionales.

Con el mismo enfoque, también en España, el análisis de Puig y Soler (2004, p.71) señalaba la existencia de *dos culturas deportivas*, la femenina y la masculina, explicando que, “a medida que las españolas han ido accediendo a esta actividad, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros; han creado una cultura deportiva propia”. Estas nuevas maneras de vivir el deporte se expresan en la práctica de natación, aeróbic, gimnasia rítmica, danza o gimnasia de mantenimiento, frente a la práctica mayoritaria de fútbol, baloncesto, ciclismo o atletismo de los hombres. En relación a las motivaciones y características, indican que, aunque ambos están interesados en hacer ejercicio, ellos participan más en el sector deportivo tradicional federado-asociativo y competitivo, mientras que ellas lo hacen más en el sector privado-comercial o público-municipal, por estar más adaptado a sus condiciones de vida.

También el estudio del Instituto de la Mujer (2006) y García Ferrando (2006), interpretando los resultados de las encuestas quinquenales de hábitos deportivos en España del CIS-CSD, igualmente señalaban diferencias y que, entre las mujeres españolas, había cristalizado una forma de practicar AFD basada en una cultura deportiva diferente que priorizaba los elementos más corporales, de salud y estéticos de la ejercitación.

La *individualización del género*, proceso que hace referencia a la construcción de identidades de género más acordes con los deseos personales que con los modelos establecidos por las instituciones sociales, han facilitado la emergencia y consolidación de la *cultura deportiva femenina*, al favorecer el reconocimiento y la aceptación social de la diferencia, así como la ruptura de los estereotipos dominantes de masculinidad y feminidad a favor de una mayor heterogeneidad en los procesos de construcción de la identidad de género.

Esta aportación y reconocimiento de la diferente manera de entender y vivir el cuerpo y la práctica de AFD de las mujeres, en el contexto de cambio de valores de las sociedades avanzadas que ha incrementado, además de la individualización y autoexpresión, el interés por la salud y la calidad de vida (Inglehart, 1998), pudiera explicar la aparición de un nuevo modelo de práctica, mayoritario y común a mujeres y hombres señalado por Martínez del Castillo et al. (2016). Junto a los dos modelos deportivos anteriormente mencionados, el masculino orientado hacia el rendimiento y el femenino *wellness*, surge uno nuevo, mayoritario y común, caracterizado por la ejercitación autónoma al aire libre. En relación a esta cuestión, también García Ferrando y Llopis (2011), en base a los resultados de las sucesivas encuestas del

CIS-CSD, señalaban como importante tendencia de cambio el incremento de la práctica autónoma (75%) en ambos sexos y varios grupos de edad, siendo la motivación más importante para practicar de la población española la práctica de ejercicio físico.

También los resultados obtenidos en el proyecto I+D+i nacional DEP2010-19801, uno de los estudios en el cual se enmarca esta tesis doctoral, en una muestra representativa de la población adulta entre 30 y 64 años residente en España (Martín et al., 2014) y en la Comunidad de Madrid (Martín, Barriopedro, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty y Rivero, 2014), ponían de manifiesto que la práctica mayoritaria en personas adultas de ambos sexos fue la autónoma al aire libre.

Además de señalar este tercer modelo de práctica, mayoritario y común a mujeres y hombres, el estudio de Martín et al. (2014) en la población española contrastó la hipótesis de Talleu (2011) y Puig y Soler (2004) de la existencia de dos mundos o culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina, evidenciando en practicantes (DE) diferencias de género estadísticamente significativas. Las mujeres optaron en mayor medida por caminar, clases colectivas *fitness-wellness* y natación, pagaron mensualmente más, eligiendo más practicar en espacios *outdoor* urbanos y en instalaciones privadas y públicas, una actividad ofertada por estas, bajo dirección profesional, desplazándose en mayor medida caminando al espacio de práctica. Los hombres prefirieron en mayor medida ciclismo, *running*, fútbol, deportes *outdoor*, musculación y sala fitness, auto-organizando más su práctica, en solitario o en un club o asociación, utilizando más espacios al aire libre en el medio natural, desplazándose más en coche o bicicleta al espacio de práctica.

En el segmento de Demanda Latente (DL) en España, es decir, en las personas que no practican pero desean hacerlo, Martín et al. (2014) pusieron de manifiesto que los hombres parecían ajustarse a esa tendencia mayoritaria en ambos sexos de práctica autónoma al aire libre. Ellos desearon practicar en mayor medida que ellas fútbol (17,5% hombres, 1% mujeres), ciclismo (14% hombres, 6,9% mujeres), *running* (14% hombres, 7,6% mujeres), deportes *outdoor* (7,5% hombres, 4,7% mujeres), musculación y sala fitness (6,8% hombres, 3,2% mujeres), auto-organizando más su práctica (58,8% hombres, 31,9% mujeres), en solitario (69,7% hombres, 41,8% mujeres) o con amistades y/o familiares (39% hombres, 23,2% mujeres), al aire libre en el medio natural (30,2% hombres, 16,4% mujeres) o urbano (19% hombres, 13% mujeres), desplazándose en coche o bicicleta al espacio de práctica (15,8% y 15,9% hombres, 10,2% y 6,3% mujeres).

Por el contrario, las mujeres adultas de la DL en España se alejaban de ese modelo común y mayoritario y deseaban más practicar clases colectivas *fitness-wellness* (34,6% mujeres, 5% hombres) y natación (22,9% mujeres, 8,4% hombres), bajo dirección profesional (68,1% mujeres, 41,2% hombres), en una instalación deportiva municipal (47,1% mujeres, 36% hombres) o privado comercial (17,1% mujeres, 10% hombres), una actividad organizada por su ayuntamiento (28% mujeres, 9,3% hombres) o una organización privado comercial (16,9% mujeres, 8% hombres), por la que estarían en disposición de gastar mensualmente más que ellos (16.08€ mujeres, 14.01€ hombres), desplazándose caminando al espacio de práctica (79,8% mujeres, 68,4% hombres) (Martín et al., 2014).

Desde una perspectiva relacionada con la organización deportiva, estas diferencias de las mujeres de la DL señalaban un interesante grupo de potenciales usuarias y clientas de servicios deportivos bajo dirección profesional, especialmente las municipales. Cabe destacar la importancia de que las organizaciones deportivas adapten su oferta a estas necesidades no atendidas, expresadas en las actividades y sus características, teniendo en cuenta las condiciones de vida de estas mujeres, pues el grupo más numeroso fueron las jóvenes adultas que trabajan y tienen hijos menores. Para superar las barreras debidas a situaciones de desigualdad, condiciones de vida y tradiciones que continúan limitando la participación de las mujeres en el deporte, las innovaciones más solicitadas por ellas a profesionales y organizaciones deportivas fueron la oferta coordinada de programas para personas adultas y sus hijos e hijas, mediante programas de actividad conjunta y oferta coordinada de diferentes actividades en el mismo horario e instalación, programas de actividad física en el trabajo (en el propio centro o en instalaciones deportivas próximas), así como ludoteca en la instalación deportiva. Algunas de estas innovaciones ya fueron propuestas por Martínez del Castillo et al. (2005), recogidas en documentos considerados como ejemplos de buenas prácticas a nivel europeo (CSD-FEMP, 2011) y recomendadas como acciones (EC, 2014) prioritarias (Fasting, Sand, Pike y Matthews, 2014) para mejorar la participación de las mujeres en el deporte.

3.2.4. MOTIVACIONES, GÉNERO Y GENERACIÓN

La psicología de la motivación, junto con la psicología del deporte, han centrado sus esfuerzos en aplicar las teorías y modelos generales de la motivación, al ámbito concreto del deporte. En dicho ámbito, la motivación es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico, ya que contribuye a predecir diferentes aspectos sobre la práctica regular de AFD. De esta forma, se intenta dar sentido a cuestiones relevantes, como por ejemplo, por qué las personas incorporan a su vida diaria distintas AFD, por qué continúan practicándolas en el tiempo, o por qué son abandonadas. El área relacionada con la motivación en el deporte es todavía un campo tan abierto a la investigación como diverso, sobre todo si se tiene en cuenta la cantidad de orientaciones teóricas que intentan explicar las cuestiones relacionadas con la práctica de AFD.

A pesar de que una única teoría psicológica no es la fuente explicativa de las conductas vinculadas al funcionamiento activo de un individuo, y prestando atención a las investigaciones que reflejan cómo la cohesión de los componentes de varias teorías obtienen mejores resultados, si quieren mejorar las conductas relacionadas con las AFD en la población sedentaria (Brawley, 1993; Dishman y Buckworth, 1996), se expondrá en las próximas páginas la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan, 1985). Esta teoría ha sido escogida porque adopta una perspectiva en la que las personas hacen lo posible por realizar su potencial y son agentes de control sobre lo que ocurre a su alrededor. Dicha teoría ha tratado de explicar la motivación desde distintos ámbitos como el social, el educativo y también el deportivo.

Esta teoría propone diferentes tipos de motivación: intrínseca, extrínseca y amotivación (Deci y Ryan, 2000). Se trata, por tanto, de un continuo que refleja el grado de autodeterminación de la conducta, desde la amotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca. Desde este punto de vista, las conductas humanas pueden ser más o menos autodeterminadas en función del tipo de motivación que las sustenta.

La *motivación intrínseca* supone el compromiso de la persona con una actividad, por el placer que le supone, sin gratificaciones externas (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización. Una persona está intrínsecamente motivada cuando realiza una actividad por el disfrute y el placer que le produce, sin estar condicionada a ninguna otra circunstancia.

La *desmotivación o amotivación* se sitúa en el extremo opuesto de la motivación intrínseca. Se corresponde con la falta absoluta de motivación y corresponde al grado más bajo de autodeterminación. La desmotivación hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar (Deci y Ryan, 1985; Koestner, Losier, Vallerand y Carducci, 1996) y se produce cuando la persona no valora una actividad o no se siente competente para hacerla. Esta ausencia de motivación va acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión y es muy probable que la práctica de AFD sea desorganizada y pobre (Deci y Ryan, 2000).

La *motivación extrínseca* hace referencia a la participación en una actividad para conseguir recompensas (Deci y Ryan, 1985; Vallerand y Bissonnette, 1992). El paradigma conductista está muy presente en este sentido, y la conducta físico-deportiva de la persona tiene significado porque está dirigida a un fin, es decir, tiene un valor instrumental. Se distinguen varios grados de motivaciones de carácter extrínseco que, ordenados de menor a mayor nivel de autodeterminación, son: externa, introyectada, identificada e integrada. A continuación, se explicarán brevemente cada una de ellas según los planteamientos de Deci y Ryan (2000).

- La *motivación extrínseca externa* aparece cuando la persona actúa sólo por una recompensa externa o por una evitación del castigo. Así, sería la situación en que se encuentran muchas personas que practican AFD, porque los demás les dicen que deben hacerlo (las amistades, la familia, la pareja, la comunidad médica, etc) o porque la práctica deportiva se encuentra dentro de sus obligaciones diarias para conseguir un objetivo.
- En la *motivación extrínseca introyectada*, las personas están implicadas en la actividad por reglas o deberes que se han establecido anteriormente y, a la vez, evitan sentimientos de culpabilidad y ansiedad, o por otro lado resultan intentos de realzar su ego u orgullo. La regulación de la conducta sigue teniendo todavía un locus de control externo. Los motivos de participación en una actividad son principalmente el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa.

- Más autodeterminada sería la *motivación extrínseca identificada*, en la que la persona identifica la importancia que tiene la actividad por sí misma. Un ejemplo de ello tiene que ver con los beneficios físicos y psicológicos que produce la práctica de AFD. Existe menos presión y conflicto interno, pero todavía la decisión de participar o no se encuentra determinada por esos beneficios de carácter externo, y no por el placer y/o la satisfacción inherente a la propia actividad. Por tanto, en la realización de la actividad hay una intencionalidad racional previa, pero sigue siendo una motivación extrínseca, ya que se actúa para la consecución de un objetivo y no por el placer que produce la actividad en sí misma.
- La forma más autodeterminada de motivación extrínseca se refiere a la *motivación extrínseca integrada*, y ocurre cuando las consecuencias de las conductas son congruentes con valores y necesidades personales. Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con el deporte porque forma parte de su estilo de vida activo y saludable, y además éste es compartido por otras personas de su entorno.

En definitiva, la respuesta general a por qué las personas practican AFD reside, entre otros motivos, en la motivación como motor de la conducta, y por extensión en los modelos motivacionales que intentan explicar ese comportamiento. En cambio, la respuesta específica al por qué se realiza una determinada AFD y su compromiso con la misma se encuentra, entre otras razones, en los motivos personales de cada persona, teniendo en consideración, a su vez, que ello tiene mucho que ver con los procesos de construcción social y con los condicionantes sociales. Se aprecia

entonces lo complejo que resulta el abordaje de este tema, ya que los motivos de las personas son diversos, pueden cambiar con el tiempo, e incluso se ven influenciados por variables como la edad, el sexo, las diferencias socioculturales, el tiempo de práctica, el nivel de habilidad, etc. A continuación, se expone precisamente una aproximación a los motivos de práctica deportiva según el objeto de estudio que nos ocupa en esta tesis doctoral.

Diversos estudios en muestras representativas de la población española, utilizando diferentes instrumentos, han ampliado el conocimiento sobre las motivaciones por las que las personas mayores practican deporte. Algunos de los datos más recientes son proporcionados por el Barómetro de la Opinión Pública nº 3029 del CIS (2014). Esta encuesta utilizó el mismo cuestionario que las sucesivas EHDE quinquenales del CIS-CSD, instrumento referencia en España. Las motivaciones fueron medidas con una pregunta de respuestas cerradas (multirespuesta: máximo tres preguntas), no proporcionando diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres mayores. Los principales motivos señalados por las personas mayores de 65 años y más en España para practicar deporte fueron: hacer ejercicio físico (35,6%), mantener o mejorar la salud (25,6%), diversión y pasatiempo (23,3%), gusto por el deporte (8,9%), mantener la línea (2,2%), encontrarse con amistades (1,1%) y evasión (1,1%). De acuerdo con la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan, 2000) las personas mayores de 65 años estarían más vinculadas a una motivación extrínseca de tipo externa e introyectada.

Al comparar estos resultados con los obtenidos en jóvenes entre 18 y 24 años y jóvenes entre 25 y 34 años, se observa que en las personas mayores parece pesar

más las motivaciones relacionadas con la ejercitación, la salud y la diversión, aunque estas también fueron las más señaladas en la población joven. Otras, sin embargo, alcanzaron frecuencias más elevadas como el gusto por el deporte (12%), encontrarse con amistades (11%), mantener la línea (5,6% y 8,5%), evadirse (6,4% y 10,5%) y competir (5,6% y 2,8%). Se constata, por tanto, que la práctica de AFD es beneficiosa y primordial para su salud, vinculándose a elementos relacionales y de disfrute, y en este sentido entre los jóvenes que realizan AFD, según la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan, 2000), estaría más presente una motivación de tipo intrínseca, integrada e identificada.

Con respecto a las diferencias de género, el estudio de Martín et al. (2014) identificó que el bienestar físico y psicosocial aparecía entre las motivaciones (en este caso de tipo extrínseco identificado) más importantes para las mujeres, explicando su mayor inclinación en la elección de disciplinas deportivas de fitness y de recreación al aire libre, con menor carácter competitivo e intenso.

En relación a las diferencias de género, en el conjunto de mujeres y hombres entre 18 y más de 65 años, los datos parecen indicar que las mujeres practican principalmente para ejercitarse (40,1% las mujeres frente al 31,3% los hombres), por salud (17% las mujeres frente al 8,2% los hombres) y mantener la línea (7,3% las mujeres frente al 3,4% los hombres), mientras que ellos lo hacen por divertirse (33,6% los hombres frente al 21,8% las mujeres), porque les gusta el deporte (12,7% los hombres ante el 6,3% las mujeres) y para relacionarse con amistades (4,5% los hombres ante un 1,3% las mujeres).

Resultados similares fueron obtenidos en el estudio *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)* del Instituto de la Mujer (IM, 2006), con triangulación metodológica: cuantitativa, encuesta a muestra representativa de la población española de 15 o más años, y cualitativa, grupos de discusión y entrevistas en profundidad a expertos y expertas. El deporte, a medida que aumenta la edad, se realiza como actividad dirigida al cuidado de la salud, siendo esta la principal motivación extrínseca identificada (Deci y Ryan, 2000) para practicarlo con independencia del sexo, aunque es más relevante entre las mujeres.

Según el último *Special Eurobarometer 472 Sport and physical activity* de la Comisión Europea (EC, 2018), con preguntas cerradas multirespuesta, actualmente, también en la población europea mejorar la salud y la forma física son los principales motivos para practicar deporte o actividad física, si bien sobresale entre los hombres divertirse, relacionarse con amistades y competir. Entre las personas mayores pesan más los motivos relacionados con la salud, a la vez que entre la población joven son más importantes mejorar la apariencia física, divertirse y relacionarse con amistades.

El estudio de Martín, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty y Ferro (2010), realizado también entre una muestra representativa de la población mayor residente en España, señaló diferencias de género estadísticamente significativas en los motivos recogidos con una escala motivacional para la práctica de actividad física en personas mayores compuesta por 17 ítems. Tanto para mujeres como hombres, los motivos relacionados con la salud fueron los principales identificados para practicar deporte, seguidos de los sociales y, por último, teniendo menos importancia los relacionados con la competencia y la auto-eficacia. Las mujeres señalan como

motivos prioritarios el mantener o mejorar la salud, sentirse a gusto, divertirse y el gusto por la actividad. Mientras tanto, en el caso de los hombres, los motivos más señalados son mantener o mejorar la salud, estar en forma, el gusto por la actividad y sentirse a gusto. Aunque no se observaron diferencias relevantes según el género, sí se detectaron determinadas tendencias a considerar en el diseño de programas deportivos dirigidos a esta población, en concreto, que los motivos relacionados con las relaciones sociales, la autoeficacia y la competencia tienen una influencia mayor en las mujeres que en los hombres mayores, todas ellas motivaciones de tipo extrínseco integrado (Deci y Ryan, 2000).

En definitiva, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) propone diferentes tipos de motivación (Deci y Ryan, 2000), tratándose de un continuo que refleja el grado de autodeterminación de la conducta: desde la amotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca; siendo ésta una aproximación adecuada para un nivel de concreción mayor, como son los motivos de práctica deportiva, influenciados por variables como la edad, el sexo, las diferencias socioculturales, el tiempo de práctica, el nivel de habilidad, etc.

Una vez descrito en este capítulo las diversas teorías que constituyen el marco teórico desde el que se han abordado los estudios en los que se basa esta tesis doctoral, y la evidencia obtenida en la revisión actualizada sobre las tendencias culturales de AFD y la adopción de un determinado estilo de vida en jóvenes, así como las motivaciones, actividades y sus características en diferentes segmentos de demanda de práctica de AFD, se dará paso al siguiente *Capítulo 4. Planteamiento Metodológico*.

CAPÍTULO 4. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

A continuación, se describen específicamente los planteamientos o diseños metodológicos en los cuales se sustentan los estudios y, a su vez, los artículos de investigación que componen esta tesis doctoral y que han formado parte de la trayectoria formativa de la doctoranda.

4.1. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1

A continuación, se explica en detalle el diseño metodológico del artículo *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín et al., 2013), enmarcado en el Estudio 1: E-0727 IESA-CSIC *Deporte, Salud y Calidad de Vida: Jóvenes y mayores ante el reto de vivir*.

4.1.1. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño metodológico del estudio principal consistió en una combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas para la recogida de información de carácter primario. En la fase cuantitativa de la investigación, desarrollada entre octubre y noviembre de 2007, se realizó una encuesta telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra de 2.018 personas seleccionadas aleatoriamente del conjunto de la población española, proporcionando información relevante sobre los estilos de vida,

la práctica deportiva y su relación con la salud y con el bienestar.

El proceso de elaboración del cuestionario partió de una previa revisión de instrumentos utilizados en otros estudios para medir esta relación. En particular, se basó en los empleados por el CIS, entre 1975 y 2010, en las sucesivas encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles; los empleados por Martínez del Castillo et al. (2005 y 2006) en varios estudios para medir los aspectos relacionados con la socialización de estos hábitos entre personas mayores y mujeres; y los utilizados por organismos como el CIS o el IESA-CSIC en diversas encuestas sobre condiciones de vida de la población y sobre salud y sanidad. La investigación cualitativa consistió en la realización de varios grupos de discusión en distintas ciudades españolas. En ellos participaron no sólo las y los jóvenes y mayores, sino otros grupos sociales, como los padres y las madres o los y las especialistas en el ámbito del deporte, la salud y la calidad de vida, ampliándose así las fuentes de información. El trabajo de campo cualitativo se realizó entre abril y mayo de 2008, y sirvió tanto para contrastar los resultados obtenidos a través de la encuesta, como para profundizar en el tema de las percepciones y de los comportamientos de la población en torno al deporte y al ejercicio físico, y su incidencia en el estado autopercebido de salud y calidad de vida de los individuos.

El artículo *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín et al., 2013), se basa exclusivamente en los datos obtenidos a través de la metodología cuantitativa, la cual se describirá a continuación más detalladamente.

4.1.2. ÁMBITO DE ESTUDIO, UNIVERSO Y MUESTRA

El ámbito de la encuesta del estudio *Deporte, Salud y Calidad de Vida* realizado por el IESA-CSIC para la Fundación Obra Social de la Caixa, fue de carácter nacional. El universo teórico lo formó la población residente en España y el universo práctico se correspondió con la población que dispone de teléfono fijo o móvil. El objetivo del diseño muestral fue obtener una buena representatividad de la población española. La muestra de población sobre la que se aplicó la encuesta fueron 2.000 personas.

Se realizaron dos submuestras, una a teléfonos fijos y otra a teléfonos móviles. En ambas el procedimiento de muestreo empleado fue el aleatorio simple con cuotas de edad y sexo. Para determinar el número de llamadas a realizar con cada forma de administración, se hizo un análisis previo de la posesión de teléfonos de la población española por los estratos que se utilizarían en la configuración de la muestra (grupos de edad y sexo). Los datos utilizados en este análisis procedían de la Encuesta sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares del INE (Instituto Nacional de Estadística) y correspondían al segundo semestre de 2006. Se estimó el reparto óptimo de encuestas para cada grupo de edad y sexo por tipo de administración, para que la varianza de la estimación fuera mínima.

Tras obtener la matriz de datos, resultó preciso ajustar las distintas probabilidades que tiene cada individuo de haber entrado en la muestra, ya que quienes solo disponen de teléfono fijo o móvil tendrían una probabilidad dependiente del número de entrevistas que se hubieran realizado en su tramo de edad a fijos o a móviles, mientras que quienes tienen ambas tecnologías, tendrían una probabilidad

mayor, ya que podrían haber sido elegidos en la muestra tanto por su teléfono fijo como por su teléfono móvil. Por esta razón, hay que ajustar las proporciones obtenidas de posesión de teléfonos para que se correspondan con las reales.

Finalmente, se optó por considerar aquellas cifras que se entendieron más fiables para cada tramo de edad. De la submuestra a móviles se pudo estimar el porcentaje de personas que disponían de móvil o ambos, y de la submuestra a fijos se pudo estimar el porcentaje de personas que tenían fijo o ambos. Que estos datos fueran extrapolables a toda la población del grupo de edad dependería de que esas submuestras fueran representativas.

Para desarrollar el estudio que dio lugar al artículo que forma parte del compendio de esta tesis doctoral, la submuestra que se empleó fue el total de la muestra de personas mayores encuestadas, o sea, 800 personas entre 65 y 79 años, 440 mujeres y 360 hombres.

4.1.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Redundando en el cuestionario, su proceso de elaboración partió de una previa revisión de instrumentos utilizados en trabajos e investigaciones precedentes sobre el tema, seleccionando aquellos cuyas características psicométricas fueron consideradas más oportunas. Así, se seleccionaron aquellas preguntas relacionadas con hábitos deportivos y variables sociodemográficas. En lo que atañe a las preguntas sobre hábitos y comportamientos deportivos hacia el deporte y la AFD, se siguió el

modelo empleado en las sucesivas EHDE, tomando como referencia la edición de 2005 (CIS, 2005). Los cuestionarios empleados por Martínez del Castillo et al. (2005 y 2006) en varios estudios suministraron preguntas-tipo de gran interés para medir los aspectos relacionados con la socialización de estos hábitos especialmente entre personas mayores y mujeres. Así mismo, de los cuestionarios empleados por organismos como el CIS o el IESA-CSIC en diversas encuestas sobre condiciones de vida de la población y sobre salud, se extrajeron preguntas clave para evaluar los conceptos de “salud percibida” y “calidad de vida”.

El cuestionario definitivo del estudio contó con 58 preguntas diseñadas con modalidades de respuesta y escalas diferentes en función del contenido, subdividido en cinco apartados importantes de recogida de la información.

- Las dos primeras preguntas del cuestionario se destinaron a datos sociodemográficos de los participantes más relevantes: sexo y edad.
- La parte central del cuestionario se correspondía con preguntas relacionadas con la salud percibida, la calidad de vida y los hábitos y comportamientos deportivos (si practicaba o no deporte, qué disciplina practicaba y con qué frecuencia, con quién lo realizaba, etc.).
- En la pregunta nº 8 del cuestionario se preguntó a las personas encuestadas por la práctica de una o varias actividades deportivas. De esta manera la muestra fue dividida en dos subgrupos, los practicantes de actividades deportivas y los no practicantes.

- Respecto a la pregunta nº 13 vinculada a los motivos de dicha práctica, se formuló la misma utilizada en la CIS (2005): ¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. Deporte? La diferencia estriba en que, mientras que en las EHDE se opta por una pregunta con respuestas cerradas (multi-respuesta: máximo tres respuestas), en el citado estudio se optó por una pregunta abierta (máximo tres respuestas), con el objeto de profundizar en mayor medida en las respuestas y proporcionar información más completa y menos sesgada. Al tratarse de una pregunta abierta, el encuestador anotaba un máximo de tres respuestas de forma literal a como la persona las expresaba. Posteriormente, las respuestas fueron agrupadas configurándose las nuevas variables, las cuales fueron codificadas de forma dicotómica (0=no, 1=si), y de esta manera operar con ellas en los análisis estadísticos correspondientes.
- La última parte del cuestionario incluía preguntas que recababan datos sociodemográficos a considerar en el estudio como el estado civil, la situación laboral, el nivel de estudios o los ingresos netos al mes, entre otras.

Para comprobar el ajuste del instrumento de medición, su fiabilidad, validez, objetividad y adecuación práctica, se realizó un pretest.

4.1.4. PROCEDIMIENTOS: ENCUESTACIÓN Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Tal como ya hemos señalado, el procedimiento de encuestación consistió en entrevistas telefónicas asistidas por ordenador (CATI) mediante un cuestionario

estructurado. Ésta se realizó por parte de la Sección de Encuestas Telefónicas del IESA-CSIC, entre los días 30 de octubre y 20 de noviembre de 2007. Las entrevistas fueron realizadas por personal cualificado con instrucción específica en este estudio. El cuestionario tenía una duración media aproximada de doce minutos. Se realizaron entrevistas tanto en teléfonos fijos como en móviles.

Para fundamentar teóricamente la elección de la entrevista telefónica como método de recogida de información, Díaz de la Rada (2005) demostró como el empleo de esta técnica puede ofrecer los mismos resultados, en términos de fiabilidad y validez, a los de la encuesta realizada de manera presencial. Para este autor, algunas ventajas del uso de esta técnica son las siguientes:

- Representatividad: alta tasa de respuesta, facilidad para realizar más de un intento para contactar con un hogar, posibilidad de entrevistar a personas muy ocupadas o difíciles de localizar, facilidad para contactar con determinados estratos sociales que presentan problemas de accesibilidad como los jóvenes.
- Calidad de la información recogida: mayor sensación de anonimato, que suele redundar en un aumento de sinceridad en las respuestas, menor influencia del entrevistador, facilidad para controlar al entrevistador y controlar errores, posibilidad de la eliminación de la contaminación entre preguntas, el entrevistador puede responder a las dudas originadas por el cuestionario.
- Administración: rapidez en el análisis de los resultados, bajo coste, rapidez y economía en la detección de errores y necesidad de menor personal en

comparación con la entrevista personal para la recogida de información.

Para el procesamiento estadístico de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS para Windows versión 18.0, realizando análisis descriptivos de la muestra y análisis de tablas de contingencias expresadas en términos relativos, como porcentajes.

4.2. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2

A continuación, se explica en detalle el diseño metodológico del artículo *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso, et al., 2015) enmarcado en el Estudio 2: 007/PB10/12 *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española*.

4.2.1. DISEÑO METODOLÓGICO

Para responder a los objetivos adecuadamente, este estudio se apoyó en la realización de una investigación cualitativa, empleando el focus group como técnica de recogida de información. Con la elección de esta técnica se pretendía explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los comportamientos de la práctica de AFD entre la población joven, la posición que ocupan estos conceptos en la jerarquía de sus valores, y las diferencias con respecto a la posición que le asignan los propios

jóvenes y adultos jóvenes, según su perfil sociodemográfico y socioeconómico.

4.2.2. CRITERIOS Y DEFINICIÓN DE LA MUESTRA

Durante la primera fase del estudio, se expuso el diseño muestral al juicio del equipo de investigación, así como a otros expertos y expertas. Inicialmente, se había previsto una estrategia extensiva, recogiendo información de todas las posibles perspectivas: jóvenes de diferentes edades y situaciones socioeconómicas y sociodemográficas; padres y madres con hijos y/o hijas jóvenes; y, por último, profesionales de la educación física y medios de comunicación. Las dos principales cuestiones que se plantearon en torno a este asunto fueron las siguientes:

- ¿La muestra de los grupos focales debería ser realmente intensiva, o más bien extensiva? Es decir, ¿se debería mantener la muestra diseñada inicialmente, sobre la base de distintos perfiles de población, o sería conveniente que el estudio se centrara en la población joven? La primera opción permitiría recoger un mayor número de perspectivas, pero, por contra, se perdería profundidad en el discurso de la población central de la investigación.
- ¿Cuáles deberían ser los criterios sociológicos a seguir en el diseño de la muestra en los grupos focales? ¿Criterios sociodemográficos y socioeconómicos, como la edad, el sexo, el nivel de instrucción? ¿Criterios territoriales, como el residir en áreas urbanas o rurales? ¿Criterios específicos, como el practicar o no deporte y realizar o no AFD, la frecuencia e intensidad de la práctica, el tipo de deportes

practicados? O, ¿que los progenitores de las y los jóvenes hubieran tenido vidas sedentarias o activas?

Las disertaciones que se mantuvieron y las decisiones que se adoptaron finalmente, sobre la base de las anteriores cuestiones, fueron las siguientes.

En primer lugar, se decidió que era más oportuno limitar la muestra a la población joven, optando así por una estrategia intensiva. Con ello, se pretendía garantizar las condiciones de generalización de los esquemas interpretativos del discurso (Martín Criado, 1997, p. 27-29), centrándose en el estudio de la población diana, la población joven española.

En segundo lugar, en lo que concierne a los criterios o variables a considerar, las decisiones que se adoptaron se hicieron, a su vez, sobre la base de las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál o cuáles debieran ser los intervalos de edad de la juventud? Se plantearon diferentes opciones de edades susceptibles de ser consideradas como población joven. Se acordó que el estudio debía demarcar dos grupos de edad amplios, de 18 a 25 años y de 26 a 34 años. En la decisión, prevaleció la idea de que la edad cultural de la población joven se ha ido ampliando progresivamente, como consecuencia de la entrada cada vez más tardía en la etapa adulta, debido al alargamiento del periodo de formación, el retraso en la edad de acceso al mercado laboral, de autonomía económica y de independencia residencial y, por último, de conformación de núcleos familiares.

- ¿Cuál debía ser la composición más adecuada de los grupos focales, según el sexo? A tenor de lo que sugirieron las y los expertos, inicialmente se acordó realizar grupos focales con jóvenes del mismo sexo y evitar la realización de grupos mixtos, por cuanto las realidades que afectan a unos y otros podrían ser muy diferentes. No obstante, se adoptó finalmente la decisión de realizar algún grupo mixto como estrategia de control.
- ¿Cuál debería ser su distribución según otros criterios de carácter sociológico, como la situación socioeconómica? Sobre esta cuestión, de gran importancia, como se ha comprobado en casi todos los estudios que han tenido en cuenta la perspectiva estructuralista, se consideró que era más relevante centrarse en la variable nivel de instrucción.
- Sobre las cuestiones específicas de la realización de actividad física y deporte, se dudó igualmente qué criterios adoptar, dado que son muchos los elementos que definen la realización o no, así como la forma de realización, de esta actividad (frecuencia de práctica, tipología de deportes, forma de realización, etc.). En las disertaciones que se mantuvieron, se valoró, ante todo, un doble perfil (practicantes de deporte y no practicantes) como clara distinción de dos estilos de vida diferentes. No obstante, de forma secundaria se tuvo en consideración la actividad de ocio y tiempo libre (en el caso de quienes no practicaban deporte) o las tipologías deportivas (entre quienes sí).

Adicionalmente, se planteó si el estudio se debería realizar en zonas urbanas y rurales, o sólo en zonas urbanas. Finalmente se decidió llevarlo a cabo en áreas urbanas, por dos razones: por un criterio operativo, las limitaciones presupuestarias

y temporales, y por un criterio conceptual, por considerar que el estilo de vida urbano es común a la población joven con independencia de donde resida.

En resumen, las categorías de la muestra se concretaron, en esencia, en la edad, el sexo, el nivel de instrucción y la práctica o no de deporte, aunque secundariamente (en algún grupo focal) se tuvieron en cuenta otros rasgos, como el tipo de deportes practicados (entre quienes lo realizaban) o el tipo de actividades de ocio realizadas (entre quienes no practicaban deporte).

4.2.3. REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

En lo que atañe al número de grupos focales y el lugar donde se realizaron, se determinó finalmente que no fueran más de 7 los grupos focales. En esos grupos focales participaron 46 informantes/as jóvenes y adultos/as jóvenes (ver Anexo 3.).

Para la contactación de las y los participantes, se contó con el apoyo de administraciones y organismos de distinta naturaleza (educativas, científicas e institucionales) y una investigadora contratada a tiempo completo, a saber la doctoranda que subscribe este trabajo de tesis doctoral, la cual se ocupó de las labores de organización de apoyo, la participación en la realización del trabajo de campo y la elaboración de algunos de los informes de los focus group.

La dinámica de los grupos se planteó con un criterio muy abierto, tomando como referencia el listado de temas que figuran a continuación. La duración de las

sesiones osciló entre 70 y 100 minutos. En todo momento se fueron tomando notas de las aportaciones de las y los participantes y también se efectuó el registro de voz de todas las personas.

En cuanto al guion que se empleó para conducir los grupos focales, se abordaron de forma abierta las siguientes cuestiones:

- Estilos de vida. ¿Qué es la vida para vosotros/as? ¿Cuál es vuestro día a día? ¿Cuáles son las cosas importantes de vuestra vida? ¿Qué soléis hacer en vuestra vida cotidiana?
- Tiempo libre. ¿Qué hay de vuestro tiempo libre? ¿De qué manera o con qué actividades ocupáis vuestro tiempo fuera del horario de estudio o de trabajo?
- ¿Vida activa o vida sedentaria? ¿Cuál es vuestra opinión acerca de si vuestra vida es activa o sedentaria?.
- Deporte y actividad física. ¿Cuál es vuestra opinión acerca del deporte y la actividad física? ¿La actividad física y el deporte qué son para vosotras/os? ¿Qué lugar le otorgáis en vuestras vidas?
- Estilos de vida, salud y bienestar. ¿Cómo creéis que influyen vuestros estilos de vida en la salud y el bienestar? Y, en particular, ¿qué papel creéis que tiene en esta relación la AFD?

4.2.4. ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS

El procedimiento seguido para abordar el análisis de los discursos producidos en las dinámicas grupales fue transcribir los relatos de los grupos focales. Después, sobre la base de los objetivos planteados, de acuerdo con la estructura de los temas abordados, articulando el hilo discursivo en torno a estos, se elaboraron, en un primer momento, informes específicos de cada grupo; en un segundo momento, se discutieron los mismos entre los distintos investigadores que habían asistido a su dinámica y moderación; y, en un tercer momento, una vez elaborado un esquema sintético, tras la reducción de los datos, se procedió al establecimiento de categorías y a la elaboración de gráficos analíticos, y, finalmente, a la preparación del informe general del estudio, del que se extrajeron las principales conclusiones.

4.2.5. CALENDARIZACIÓN DEL ESTUDIO

Cada una de las fases de la investigación se llevó un tiempo concreto de desarrollo. La fase de reformulación del diseño metodológico y la preparación del trabajo de campo cualitativo, incluyendo la contactación de las y los informantes, se realizó entre los meses de marzo y mayo de 2012. La fase de ejecución del trabajo de campo se realizó entre los meses de mayo y julio, con la salvedad de un grupo que se realizó en septiembre. La fase de transcripción y registro de la información se produjo de forma paralela al trabajo de campo. Por último, la fase de análisis y redacción del informe de investigación se inició tras el comienzo de la realización de los grupos focales, en mayo, en lo que atañe a los informes individuales, y entre septiembre y noviembre se realizó el informe global de la investigación.

4.3. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3

A continuación, se explica en detalle el diseño metodológico del artículo *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas, et al., 2015) enmarcado en el Estudio 3: DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*.

4.3.1. PARTICIPANTES

La muestra de población del artículo presenta las siguientes características: el tamaño de la muestra final fue de 360 personas adultas, de las que el 50,3% eran mujeres (edad media $45,3 \pm 10,5$) y el 49,7% hombres (edad media $46,6 \pm 10,7$).

4.3.2. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO

La metodología del estudio se concretó en el uso de la técnica de encuesta, a través de la realización de entrevistas estructuradas a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres entre 30 y 64 años en la Comunidad de Madrid (3.386.244 personas adultas, siendo mujeres el 51,73% y hombres el 48,27%, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2011). Dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo

en la varianza poblacional el caso más desfavorable de p igual a q , el margen de error de muestreo fue de $\pm 5,27\%$. El tipo de muestreo fue probabilístico, de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas adultas. La afijación de la muestra fue proporcional a la distribución de las personas adultas según tamaño demográfico de los municipios y según género. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre a diciembre de 2011. En él, las y los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual de la persona.

4.3.3. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

El instrumento empleado para recoger la información necesaria para los objetivos del estudio fue elaborado a partir del *Cuestionario de Actividad Física y Deporte en mujeres: Hábitos, Demandas y Barreras* (Martínez del Castillo et al., 2005). Éste fue elaborado para medir las demandas de actividad física de las mujeres adultas y otras variables relacionadas. Y, en segundo lugar, se empleó el *Cuestionario Estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores* (Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003), elaborado para medir las demandas de AFD de las personas mayores y otras variables relacionadas, y aplicado y validado en varios estudios.

4.3.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Los análisis de la base de datos fueron efectuados, tras ser tabulados y

mecanizados informáticamente, mediante el programa estadístico SPSS versión 18. Los análisis realizados fueron de distintos niveles y tipos: análisis descriptivo (análisis univariable mediante gráficas de distribución de frecuencias relativas y análisis bivariable mediante tablas de frecuencias relativas) y análisis inferencial mediante pruebas de Chi-cuadrado de Pearson para variables cualitativas y pruebas t de Student para variables cuantitativas. Para cuantificar el tamaño del efecto se utilizó el Coeficiente de Contingencia y la d de Cohen. El nivel de riesgo se fijó en 0,05.

CAPÍTULO 5: RESULTADOS

5.1. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1

A continuación, se exponen los resultados obtenidos a través del Estudio 1, recogidos en el artículo titulado *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín et al., 2013).

Con respecto a la primera perspectiva de análisis, la Tabla 1 muestra que la principal motivación para practicar deporte entre las mujeres mayores es el gusto intrínseco por su mera realización (31,5%). Aunque el conjunto de motivaciones que señalan un mayor número de personas mayores es el relacionado con la salud, como mantener y mejorar la salud (28,8%), o incluso por mejorar problemas de salud (22,4%), también por bienestar físico y psíquico (10,4%) o por recomendación médica (9,6%).

Con cuotas inferiores al 10% aparecen otros motivos de naturaleza social, como la diversión, la costumbre o el encontrarse con amigos/as.

Con respecto a la segunda perspectiva de análisis, la Tabla 2 evidencia las diferencias entre mujeres y hombres mayores en los motivos para practicar AFD.

Tabla 1. Motivos de práctica deportiva de las personas mayores (Datos en porcentajes %)

MOTIVOS DE PRÁCTICA	Porcentajes
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	31,5
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	28,8
SALUD 2. Por problemas de salud	22,4
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	10,4
SALUD 4. Por consejo médico	9,6
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	7,2
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	6,5
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/circunstancias	2,3
ESTÉTICA. Por mantener la línea	1,8
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	1,5
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	1,2
Otros	6,7

Tabla 2. Motivos de práctica deportiva de mujeres y hombres mayores (Datos en porcentajes %)

MOTIVOS DE PRÁCTICA	HOMBRE	MUJER
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	32,0	33,3
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	32,0	25,0
SALUD 2. Por problemas de salud	24,0	21,9
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	4,0	15,2
SALUD 4. Por consejo médico	4,0	12,5
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	4,0	0,0
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	12,0	3,1
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	4,0	6,3
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/ circunstancias	4,0	3,0
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	0,0	3,0
ESTÉTICA. Por mantener la línea	0,0	3,0
COMPETICIÓN. Porque le gusta competir	0,0	0,0
Otros	4,0	6,3

El gusto por el deporte es la principal motivación por la que practican las mujeres (33,3%), mientras que en el caso de los hombres es tan importante el gusto por el deporte (32%) como el mantener o mejorar la salud (32%).

En ambos sexos se observa como el conjunto de los motivos extrínsecos relacionados con la salud y el bienestar (mantener o mejorar la salud, por problemas de salud, por bienestar físico y psíquico) son los motivos que, en su conjunto, más pesan de cara a la práctica deportiva (62,1% en el caso de las mujeres y 60% en los hombres), aunque ellos valoran en mayor medida que las mujeres los motivos de tipo preventivo y terapéutico (mantener y mejorar la salud: 32% los hombres y 25% las mujeres; por problemas de salud: 24% los hombres y 21,9% las mujeres), mientras que ellas tienen en mayor consideración el efecto que la actividad física tiene sobre la mejora de su bienestar físico y psicológico (15,2% en mujeres y 4% en hombres). La recomendación médica es, para ambos sexos, el quinto motivo en importancia, aunque las mujeres (12,5%) lo mencionan en mayor medida que los hombres (4%).

A continuación de los motivos relacionados con la salud y el gusto por el deporte se sitúan, en orden de importancia, aquellos de naturaleza social, como el practicar por costumbre, que es señalado por un mayor número de hombres (12%) que de mujeres (3,1%), por diversión y pasar el tiempo, más importante para las mujeres (6,3%) que para los hombres (4%), porque se adapta a sus condiciones y circunstancias (4% hombres y 3% mujeres), o por encontrarse con amistades, que es más importante para las mujeres (3%) que para los hombres (0%).

5.2. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2

A continuación, se exponen los resultados obtenidos del Estudio 2 y recogidos en el artículo titulado *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso, et al., 2015).

5.2.1. ESTILOS DE VIDA: TIEMPO LIBRE, RELACIONES SOCIALES Y OCIO DIGITAL

Los resultados del estudio revelan una idea ya concebida, esto es, que el estilo de vida de la juventud está marcado en esencia por el uso de su tiempo libre; algo que ya ha sido constatado en diferentes trabajos (Martín Criado, 1998; Freixa y Porcio, 2004). Este tiempo ocupa una parte significativa de sus vidas, o al menos la parte referencial desde el punto de vista simbólico. Aunque las y los jóvenes aludan a su actividad principal (trabajo o estudio), lo cierto es que centralizan su discurso en las actividades relacionales y de ocio.

Junto a lo anterior, en este estudio se destaca la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su vida cotidiana (escuela, amigos, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del *ciudadano/a activo/a*, tanto entre los más jóvenes como entre las y los jóvenes adultos/as. Por ello, esa expresión identitaria de la “actividad” se podría considerar como una metáfora de nuestro tiempo, una expresión simbólica con una fuerte carga postmoderna y

neoliberal, dirigida a responder a las demandas de un sistema que requiere una sociedad basada en la productividad y la polivalencia. En otras palabras, hacer muchas cosas y muy diferentes como prueba del buen ser de la ciudadanía de nuestra Era.

El mío [el estilo de vida] es activo totalmente. Desde pequeño me he apuntado a todo lo que he visto, a todo lo que me ha apetecido, he probado de todo.

(GD-6, hombre, practica deporte, 34 años)

Yo me considero una persona bastante activa, pero yo creo que porque tengo la dificultad de no saber pararme y no hacer nada... estamos respondiendo un poco al modelo de vida que nos imponen, que vivimos desde pequeños... Yo creo que tengo clavado a fuego que tengo que ser productiva, que tengo que ocupar mi tiempo...

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

Sí, porque ya desde pequeños nos han inculcado que, después de las clases escolares, tienes que ir a inglés o a kárate o a música o a bailar. Siempre tienes que estar haciendo cosas.

(GD-4, mujer, practica deporte, 32 años)

El discurso de estos y estas jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida y, en particular, su tiempo libre, a saber, las relaciones sociales. Hablar del tiempo libre de la juventud es hablar de sus relaciones sociales. Todos y todas las participantes en el estudio comparten que les gusta relacionarse con sus iguales cuando no se

encuentran ocupados en su vida cotidiana (sus estudios o su trabajo).

Sin embargo, cuando las y los jóvenes hablan de este asunto, dedican buena parte de su discurso a referirse a las redes sociales, como si las relaciones sociales y las redes sociales se hubieran acabado fundiendo, es decir, como si se tratasen del mismo sujeto. Es probable que esta relación que establecen con las redes sociales, al hablar de sus relaciones, no exprese con fidelidad lo que en sus vidas ocurra, es decir, que probablemente dediquen parte de su tiempo a relacionarse por Internet, si bien no todo el tiempo que ocupan en relacionarse, pero sí pone el acento sobre un aspecto de extrema importancia en sus vidas, a saber, que parte de su vida relacional está estrechamente vinculada al mundo virtual, y que de alguna forma su estilo de vida podría calificarse como un estilo de vida digital; un juicio que ha sido compartido en trabajos precedentes (Fumero y Espíritusanto, 2012). Al fin y al cabo Internet no sólo es una herramienta de comunicación, es sobre todo una experiencia (la experiencia de conocer a gente nueva, la de escuchar música de grupos poco conocidos, la de disfrutar de las obras de arte de autores noveles, etc.).

Tienes una vida fuera, la vida normal, y luego tienes tu vida en Internet... Yo no digo que descuide mi vida, que tengo mi grupo, mis amigos delante...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

El estilo de vida digital se desarrolla ante la pantalla de un ordenador o un móvil, fundamentalmente como medio de comunicación, de forma instantánea. A su vez, Internet supera todas las fronteras geográficas, temporales y sociales, algo que lo distingue de las relaciones sociales convencionales, pues éstas se encuentran constreñidas normalmente a nuestro entorno más próximo y la oportunidad de

desarrollarlas en el día a día. El relato de uno de los participantes en el estudio lo ilustra bien, revelando además algo que ya se había resaltado: la puesta en valor del ciudadano/a activo/a, hacer muchas cosas, en este caso materializado en el uso de las redes sociales; lo que podría calificarse con la denominación de juventud digitalizada, que incluye muchas otras situaciones que las de mero usuario.

Yo tengo de todo. Tengo Twenti, Facebook, Twiter, y después también tengo el Twiter del Consejo de Estudiantes, que también lo llevo yo. Y, por ejemplo, a lo mejor a cada uno le tengo un uso. Y también uso Wordreader, que es como que te apuntas a un blog... También estoy enganchado al Whatapps y también listas de correo de Gmail, que tengo doce...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Pese a estos dos grandes rasgos del uso del tiempo libre entre la población más joven y los jóvenes adultos/as, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente marcados por sus condiciones de vida, tal como vienen apuntando algunos autores (Martín Criado, 1998).

A su vez, éstas se sustentan en el grado de autonomía económica y residencial del que disfrutan en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan o no con su familia) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.). Tales condiciones de vida, desde luego, constriñen o facilitan per se sus proyectos de vida cotidianos y las actividades que desarrollan en el día a día. Así, por ejemplo, se comprueba que quienes se han independizado económicamente de sus familias, que suelen ser adultos y adultas jóvenes, se

diferencian del resto de los participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las relacionales, al menos no en el mismo grado que quienes se encuentran en la situación contraria.

En esta línea, desde una posición estructuralista de corte bourdieuana se compartiría que los estilos de vida están sociológicamente definidos por el origen cultural, ya que éste marca las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio (Bourdieu, 1998). Además del origen cultural, es cierto que las prácticas de ocio están siempre fijadas por las tendencias que imperan en cada época y, por tanto, en cada generación. Estos dos elementos (capital cultural y generación) pueden explicar sociológicamente, al menos en parte, las situaciones heterogéneas que, con respecto a los estilos de vida de la juventud, se presencian en estos discursos.

5.2.2. ¿VIDA ACTIVA O SEDENTARIA?

En este trabajo se quiso enfatizar la connotación que implica el significado de la identidad social de la juventud identificada con el concepto de *ciudadana activa/ciudadano activo*. Éste se empleó así porque se consideró que era el que más se ajustaba al modelo de ciudadanía que se representa en nuestra Era. Trasladado dicho concepto al terreno de los estilos de vida, su significado se traduce en la idea de “ser polifacético/a”, “ser versátil”; algo que en principio podría considerarse alejado, considerando su grado y forma, de lo que se entiende por “estilo de vida saludable”.

En efecto, en el estudio se comprobó que entre estos jóvenes se confundía la vida activa como forma de expresar una “actitud vital”, con el hecho de ser activo por medio de la realización de AFD, o sea, como parte de una “vida activa” o “estilo de vida saludable” en el sentido señalado por la OMS (1986). Por ello, el concepto “sedentarismo activo” para hacer referencia a este sentir individual de cada persona. En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD. Pero, en el lado opuesto, son mayoritarios las y los jóvenes, sobre todo, del grupo de menor edad, que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente, por tanto, no como parte de un estilo de vida saludable.

Mi vida no es de ejercicio activo, no es... pero tampoco es sedentaria, porque sí que me estoy moviendo y eso, que estás haciendo cosas, que estás en la Facultad, que no sé qué, que no sé cuánto. Después, a lo mejor los fines de semana me voy de acampada con los niños, pues quieras que no cansa, vamos, yo termino reventao... o sea, que no es ejercicio físico o sobreesfuerzo físico, pero también me canso.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Comenzando por el primer grupo de jóvenes, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de realizar AFD, éste se encuentra representado por quienes realizan deporte. Los y las jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos y estas jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez,

consideran positivo ser personas activas, a nivel físico, psicológico y social. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida, les ayuda a mantener una actitud dinámica en otros ámbitos de sus vidas, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

Y ahora, pues igual, pues ir con la bici a los sitios, no tanto una actividad programada, sino que también forme parte de tu vida es muy sano, porque, en vez de cogerte un autobús, que son tres paradas de autobús, pues te vas andando...

(GD-4, mujer, practica deporte, 28 años)

En cuanto al segundo grupo de jóvenes al que se aludía en la disyuntiva planteada antes (que no realizan AFD), a priori cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos personas sedentarias. Pero, en contra de esa intuición, sorprende que mayoritariamente coinciden en que su vida es activa por dos motivos. En primer lugar, por las numerosas actividades que realizan a lo largo del día, aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas no implican la realización de actividad física. En segundo lugar, en favor de la concepción cultural más valorada: el ser “activo/activa” como actitud vital, algo que las y los jóvenes describen en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, “no puedo estar sin hacer nada”. Por lo tanto, siendo físicamente personas sedentarias, pero, al mismo tiempo, social e intelectualmente activas, la autoconcepción personal configurada por el atributo más positivo de su identidad social es el self activo.

Yo pienso que mi vida es activa... Quizá no soy la persona más activa del mundo, pero a mí me gusta estar en la calle siempre. Si no estoy en la calle, estoy trabajando, si no estoy trabajando, estoy haciendo mil cosas... no puedo estar quieta.

(GD-1, mujer, no practica deporte, 18 años)

Martín Criado (2014) se refiere en alguno de sus trabajos a este tipo de situaciones como estrategias de presentación de sí mismos/as, con el fin de legitimarse los comportamientos y los hábitos individuales de acuerdo con los valores morales predominantes socialmente; aquellos que ubican en una posición positiva a las personas de acuerdo con sus grupos de referencia. Y esto se refleja claramente tanto entre quienes se autoidentifican como personas activas, centralizando en el discurso el papel que tiene en la configuración de sus estilos de vida la AFD, y quienes conciben sus estilos de vida activo cuando en realidad son sedentarios/as físicamente. Ambos casos, por lo demás, reflejan visiones conceptuales o subjetivas de la persona típicamente estudiadas desde el interaccionismo simbólico en el ámbito de la sociología del deporte.

5.2.3. DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

La juventud, realice o no AFD, entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo. De esa forma, parece superarse la tradicional concepción del deporte federado y competitivo en favor de otros significados alternativos. Ello se encuentra en relación con la visión compartida entre

la juventud acerca del deporte. En este momento, en España esta visión se eleva sobre la crítica al deporte de espectáculo y, en particular, al fútbol masculino (Moscoso, 2011; Moscoso y Pérez, 2012; Moscoso, 2012; Moscoso et al., 2014). La crítica radica en que estas versiones del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, visibilizan escasamente a las mujeres y otras modalidades deportivas y, además, pervierten la noción del deporte praxis, el tipo de deporte que defiende la juventud, el llamado deporte para todos/as y el deporte base, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

A mí me gusta el fútbol y estoy cansada de poner los deportes y que solo se oiga Cristiano Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo, Messi. Mira, acabas diciendo: ¡vale, yo no quiero más!

(GD-5, mujer, practica deporte, 18 años)

Barça, Madrid, fútbol y ya está, pero a nivel de superdeportistas... Yo lo veo más en el tema de información para nosotras, para la gente normal: deporte base, que no hay nada.

(GD-7, mujer, no practica deporte, 25 años)

Por ello, se pueden encontrar entre las y los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: deportistas que continúan y, a la vez, reinventan su práctica deportiva, y aquellos que la abandonan. Entre quienes continúan realizándola, entienden el deporte como algo importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estas personas, el deporte es un elemento que marca sus vidas (“es una forma de vida”, “es una necesidad”, “es la base”, “me ayuda mucho a

llevar mi día a día”).

En cuanto al grupo inactivo físicamente, siendo difícil aquí resolver la incógnita del abandono de la práctica deportiva a partir de este estudio, aunque analizando en profundidad por algunos autores (Puig, 1997), se podría intentar responder de forma inversa: ¿Por qué las y los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los discursos producidos a través de los grupos focales ofrecen dos posibles respuestas. La primera se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes de socialización en la infancia, en especial, la familia y el sistema educativo. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial a nivel psicológico.

El primer espacio donde encuentras referentes para poder hacer algo es la familia... En mi caso, mis padres están en un club deportivo y yo siempre he estado todo el día haciendo deporte y es por lo que ahora lo hago [...] Porque me gusta, me siento bien, es bueno para la salud y para mi mente y socialmente.

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

Pues, para mí, la actividad física está totalmente relacionada con la diversión. No hay otra cosa con la que lo pueda relacionar, porque, si lo relaciono con algo que no sea la diversión, no me vale.

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

En el caso de las y los jóvenes que no realizan AFD, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperciben como personas que gozan de buena salud. La pregunta sobre las razones por las que no realizan AFD tiene múltiples respuestas, las cuales giran en torno a varios factores: desde una inexistente motivación por esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o la falta de aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal, y otras de orden más práctico, como el cansancio, la seguridad o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realiza la juventud diariamente y, por lo tanto, se trata más bien de una razón de elección personal que una barrera social.

Yo, deporte, si no me veo unos kilos de más, no hago... tampoco me gusta hacerlo sola. Si nadie viene conmigo, por ejemplo a correr, yo sola no me voy a ir...

(GD-1, mujer, no practica deporte, 19 años)

Vamos, no me parece una cosa que me haga falta y no me parece útil gastar el tiempo en el deporte. Tienes muy poco tiempo al cabo del día y prefiero emplearlo en las cosas que me gustan o que interesan.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

Si no se te da muy bien, te inhibes para seguir intentándolo, y entonces lo haces menos, y entonces lo vas dejando y, cuanto más lo dejas, peor se te va dando y, bueno, llega un momento en que haces otras cosas.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Además, se observa que la manera en que la juventud más activa afronta su vida puede ser distinta de la forma en que lo hace la más inactiva. Entre esta última, casualmente se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (acceso al mercado laboral, autonomía económica, independencia familiar...) pueden influir negativamente en la percepción de la realidad de la juventud, con independencia de si hace o no AFD, las y los jóvenes que tienen una vida más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma más positiva.

Yo veo que la gente que no hace deporte se queja más de la vida.

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

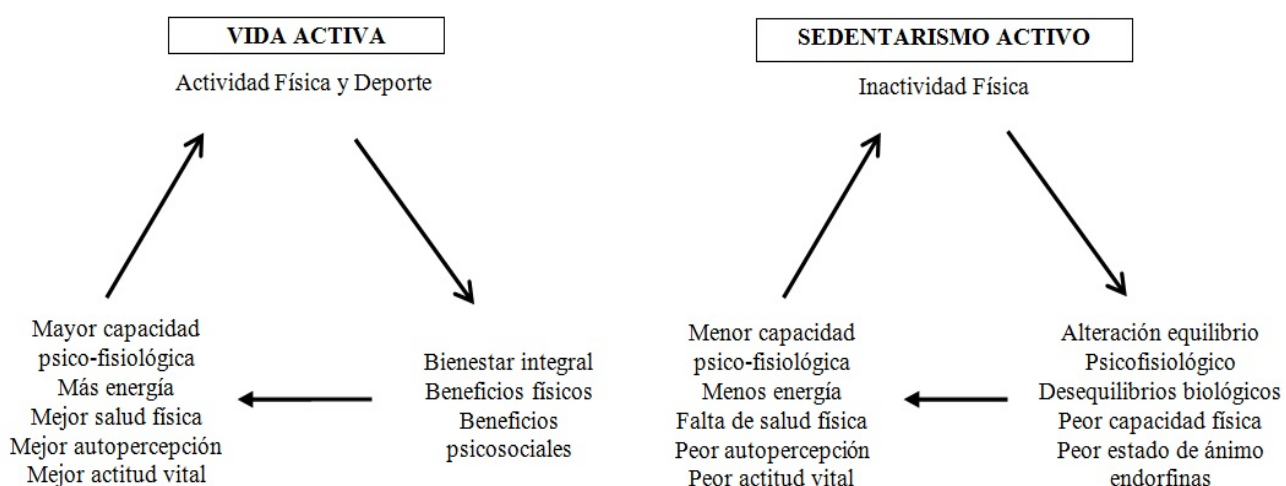
[...] también pues estás más relajado en determinados momentos, pues, si tienes mucho estrés, haces algo de deporte y te relaja, y te ayuda... Es que hay veces que llevas días agobiado... y es que a mí me pasa mucho con el patín, que patinas solo quince minutos y luego te vas a casa, te pegas una ducha y lo ves todo de otra manera [...] También está la salud mental... Hay mucha gente, a mí me pasa que, en general, me cambia el humor después de hacer deporte.

(GD-3, hombre, practica deporte, 21 años)

Se constata, pues, como las y los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los que no la hacen (Moscoso et al., 2008). Por tanto, la AFD tiene un peso decisivo tanto en el estilo de vida (activo o sedentario) de la juventud, como, en consecuencia, sobre su salud y bienestar percibidos. Esta constante se observa teniendo en cuenta no solo el bienestar subjetivo del que disfrutan, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las

personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (“Al hacer deporte, te sientes como más fuerte y te ves mejor, y así te ves con más ganas para hacer más cosas”). Este hecho es expresado en la Figura 12, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos que se han identificado entre la juventud española: el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentario (sedentarismo activo).

Figura 12. Estilos de vida activos (saludables) e inactivos (sedentarios)



Fuente: Moscoso et al. (2008).

5.3. RESULTADOS DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en el Estudio 3, del cual se deriva el artículo titulado *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas et al., 2015).

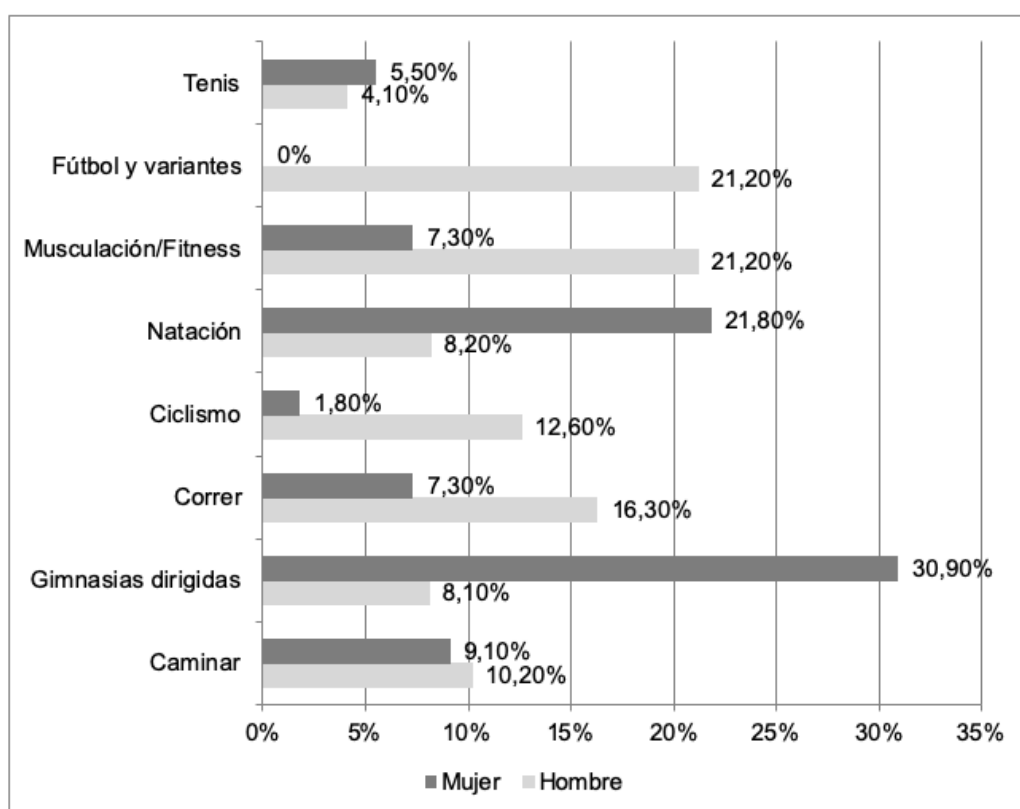
En relación a la distribución de los diferentes segmentos de demanda, la DL estuvo integrada por el 30,4% de las mujeres y el 27,4% de los hombres que indicaron que deseaban practicar AFD aunque no practicaban. Con respecto a la DE, un 57% de hombres y un 50,3% de mujeres respondieron afirmativamente a la pregunta del cuestionario ¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana? Un 45,3% de hombres y un 34,8% de mujeres indicaron que su actividad principal practicada era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar, mientras que un 15,5% de mujeres y un 11,7% de hombres manifestaron que su principal actividad practicada era caminar. Un 19,3% de las mujeres y un 15,6% de los hombres integraron la Demanda Ausente, ya que respondieron que no practicaban ni querían practicar.

Los análisis estadísticos dirigidos a evidenciar diferencias estadísticamente significativas de género pusieron de manifiesto que el tipo de demanda de práctica de AFD fue independiente del género ($\chi^2(3)=4,36$; $p>,05$).

Tabla 3. Distribución de la muestra en función del sexo y tipo de demanda (Datos en porcentajes %)

	Demanda Establecida Act. Físico-deportivas (n=144)	Demanda Establecida Caminar (n=49)	Demanda Latente (n=104)	Demanda Ausente (n=63)
Hombres (n=179)	45,3%	11,7%	27,4%	15,6%
Mujeres (n=181)	34,8%	15,5%	30,4%	19,3%
Total (n=360)	40%	13,6%	28,9%	17,5%

Figura 13. Distribución de las actividades deseadas según sexo (Datos en porcentajes %)



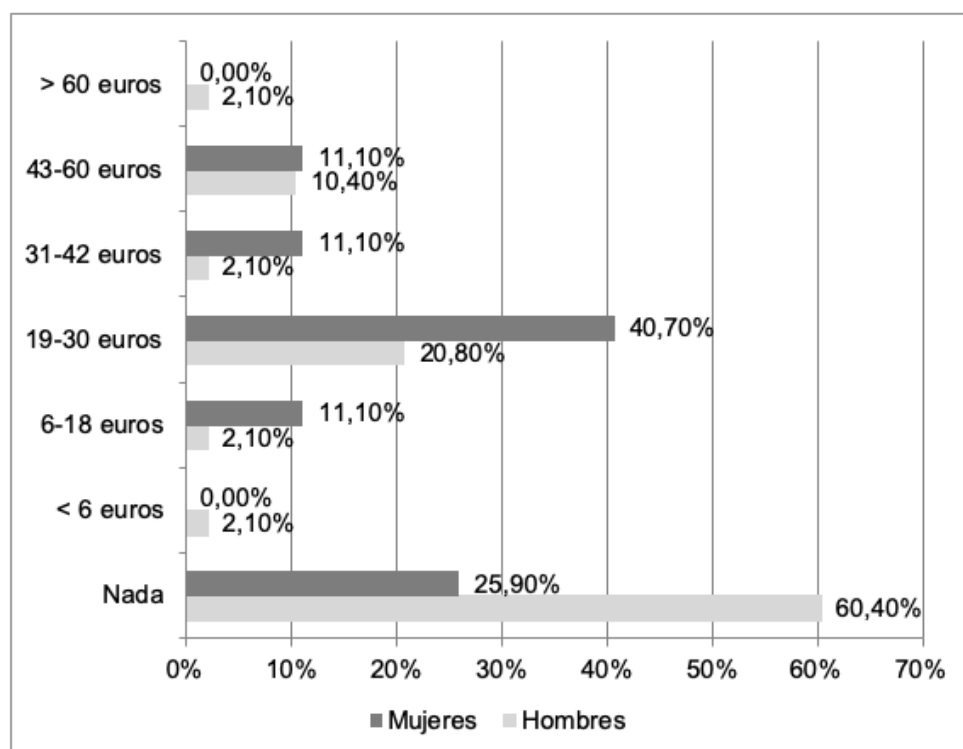
En cuanto a las actividades (AFD) deseadas entre los sujetos de la Demanda Latente se observaron diferencias de género estadísticamente significativas ($\chi^2(22)=45,91$; $p<,001$; $CC=,463$). Tomando en consideración las AFD más deseadas, más hombres que mujeres manifestaron que la actividad que les gustaría practicar sería jugar al fútbol, musculación y sala fitness (ambas 21,2%), correr (16,3%) y ciclismo (12,6%). Por el contrario, más mujeres que hombres indicaron que les gustaría practicar gimnasias dirigidas como gimnasia de mantenimiento y aeróbic (ambas 16,4%), pilates (7,3%), ciclo Indoor (1,8%) y natación (21,8%). Caminar y jugar al tenis podrían considerarse como actividades compartidas por mujeres y hombres, ya que no aparecieron diferencias estadísticamente significativas de género en estas AFD.

Con respecto a las características de las actividades (AFD) deseadas el análisis de la *frecuencia de práctica semanal* reveló diferencias entre mujeres y hombres en las horas de práctica deseadas ($t_{101}=2,19$; $p<,05$; $d=,43$). Los hombres manifestaron que les gustaría practicar más horas que las mujeres, con medias de 4.57 y 3.34 horas respectivamente.

Tabla 4. Expectativa de Gasto mensual y frecuencia semanal deseada según sexo (Datos en horas y €, respectivamente).

	Varón (n= 48)		Mujer (n=55)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Horas semana práctica	4.57	3.62	3.34	1.99
Gasto mensual €	14.69	22.35	22.04	17.28

Figura 14. Distribución de expectativa de gasto mensual según sexo (Datos en €)



Al analizar la expectativa de *gasto mensual* en practicar la AFD deseada también se observaron diferencias en función del género ($t_{100}=1,87$; $p<,05$; $d=,37$); las mujeres, en promedio, manifestaron la intención de pagar más (22.4€) que los hombres (14.69€).

En relación al modo de organización, se observaron diferencias estadísticamente significativas en función género ($\chi^2(4)=25,04$; $p<,001$; $CC=,447$). Más mujeres (49,1%) que hombres (10,6%) desearía practicar una actividad organizada por su ayuntamiento, mientras que más hombres que mujeres desearía practicar una actividad auto-organizada en solitario (40,4% hombres, 17% mujeres).

Tabla 5. Distribución de Modo de organización deseado según sexo (Datos en porcentajes %)

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Yo solo/a	40,4	17	28
Yo con amigos/familiares	31,9	13,2	22
Ayuntamiento	10,6	49,1	31
Empresa/Gimnasio privado	4,3	15,1	10
Asociación/Club	12,8	5,7	9

Tabla 6. Distribución de espacio de práctica deseado según sexo (Datos en porcentajes %).

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Instalación deportiva	38,3	56,4	48
Espacio urbano aire libre	31,9	10,9	20,6
Espacio natural aire libre	19,1	12,7	15,7
Centro con instalación deportiva	6,4	20	13,7
Casa	4,3	0	2

Al analizar los espacios o instalaciones para la práctica deseada, las pruebas realizadas revelaron diferencias estadísticamente significativas de género en el espacio en el que preferirían realizar la práctica ($\chi^2(4)=13,58$; $p<,001$; $CC=,343$). Más mujeres (56,4%) que hombres (38,3%) desearían practicar en una instalación deportiva o en un centro que contara con una instalación deportiva (20% mujeres, 6,4% hombres), mientras que representaron casi el triple los hombres que manifestaron, con respecto a las mujeres, que les gustaría practicar deporte en un espacio al aire libre urbano (31,9% hombres, 10,9% mujeres).

En relación al modo de desplazamiento al espacio de práctica, los análisis estadísticos no revelaron diferencias entre mujeres y hombres ($\chi^2(4)=5,73$; $p>,05$). Caminar sería el modo deseado mayoritariamente por ambos sexos para desplazarse al espacio de práctica, señalado por el 89,1% de las mujeres y el 73,9% de los hombres. La segunda opción para ellas y ellos fue desplazarse en coche con un 10,9% de hombres y un 7,3% de mujeres.

Tabla 7. Distribución de Modo de desplazamiento deseado según sexo (Datos en porcentajes %).

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Andando	73,9	89,1	82,2
Coche	10,9	7,3	8,9
En Bici	8,7	3,6	5,9
Metro	4,3	0	2
Autobús	2,2	0	1

CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES GENERALES

A continuación, se exponen las diferentes discusiones y conclusiones relacionadas con cada uno de los objetivos específicos de los estudios que configuran este trabajo, y los correspondientes subestudios y artículos elaborados a partir de ellos. Para finalizar, en este capítulo se recogerá una discusión y conclusión general, vinculada a la unidad temática de esta tesis.

6.1. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 1 - ESTUDIO 1

El artículo titulado *Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez* (Martín, et al., 2013), pone de manifiesto que las motivaciones para practicar AFD más señaladas por las personas mayores, teniendo en consideración la clasificación propuesta en la *Teoría de la Autodeterminación* de Deci y Ryan (2000), fueron las de tipo extrínseco. Y, en particular, entre éstas, las relacionadas con la salud (bienestar físico y psicológico, mantener y/o mejorar, problemas de salud y recomendación médica 71,2%). Entre las de carácter social, destacaban el gusto por la práctica (31,5%), obteniendo cuotas inferiores al 10% otras motivaciones de naturaleza social, como la diversión, el hábito o el relacionarse con amistades, así como las estéticas.

Las motivaciones relacionadas con la salud fueron también las más importantes para las personas mayores europeas (EC, 2018) y españolas

participantes en los estudios del Instituto de la Mujer (2006), Martín, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty y Ferro (2010) y del Barómetro de Opinión Pública nº 3029 del CIS (2014), también en muestras representativas de la población mayor residente en España, alcanzando valores en su conjunto en torno al 61% en este último. Son similares los resultados obtenidos en las motivaciones mantener la línea y encontrarse con amistades, alcanzando también en el estudio del CIS (2014) tasas inferiores al 10%. Difieren en una de las principales, el gusto por el deporte, escasamente señalado por un 8,9%, y en diversión (23,3%), con mayor tasa de frecuencia (CIS, 2014). Estas diferencias pudieran atribuirse a los diferentes instrumentos utilizados, preguntas cerradas multirespuesta en las encuestas de hábitos deportivos en España CIS-CSD y el Barómetro (CIS, 2014), abiertas en el estudio del IESA-CSIC en el que se basa esta tesis doctoral, que permitió incorporar motivaciones que no aparecen en los otros estudios mencionados, como practicar por costumbre o hábito y pasatiempo.

En relación a las diferencias de género, las mujeres señalaron en mayor medida las motivaciones vinculadas a la salud por recomendación médica y bienestar físico y psicológico, mientras que en los hombres alcanzaban tasas superiores el hábito o costumbre, es decir, la importancia de su práctica anterior sobre la actual. En ambos sexos el gusto por el deporte, motivación de tipo intrínseco según la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan 2000), era un importante motivo para practicar, obteniendo puntuaciones ligeramente superiores en las mujeres los motivos de diversión y relación social. Resultados similares fueron obtenidos por Martín et al. (2010), en hombres y mujeres mayores, donde la salud y el gusto por la práctica se encontraban entre las principales motivaciones, señalando las mujeres más la

diversión y relación social. El hábito o costumbre no aparecía entre las motivaciones del cuestionario utilizado en dicho estudio.

Estos resultados parecen indicar que en las personas mayores en España no se confirma la hipótesis de Talleu (2011) y Puig y Soler (2004) formulada desde el marco de las *Teorías feministas de la diferencia*, de la existencia de dos mundos deportivos diferentes en las motivaciones, ya que, para ambos sexos, y no solo para las mujeres, las motivaciones para practicar AFD más señaladas fueron las relacionadas con la salud. En futuras líneas de investigación sería recomendable incorporar análisis de diferencias estadísticamente significativas que pudieran contrastar mejor esta hipótesis.

Para concluir, los resultados parecen indicar que las motivaciones de tipo extrínseco, específicamente de carácter identificado e integrado, como la salud, junto a la intrínseca, gusto por la AFD, pudieran ser elementos de referencia en la organización, diseño y desarrollo de acciones y programas de AFD para personas mayores en España.

6.2. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 2 - ESTUDIO 2

El trabajo titulado *¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española* (Moscoso, et al., 2015) muestra entre sus resultados una coincidencia también con los recogidos en el último informe del INJUVE (2017), a saber: que la juventud es muy heterogénea,

según sus características socioeconómicas y sociodemográficas, en general, y su psique, en particular. En esta línea, se puede apuntar que los resultados concuerdan con la visión estructuralista de Bourdieu (1998), pues sus estilos de vida vienen sociológicamente definidos por el origen cultural, la época y la generación, ya que todos estos aspectos marcan las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio y a la práctica de AFD. Estos elementos (capital cultural y generación) pueden explicar sociológicamente, al menos en parte, la heterogeneidad de los estilos de vida de la juventud que se han encontrado en esta investigación.

También, al comparar los resultados obtenidos en esta investigación con los recogidos en el último informe que describe la situación de la juventud en España (INJUVE, 2017), se constata que el estilo de vida de la juventud española sigue siendo definido por el uso del tiempo, caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades, mayoritariamente sedentarias, en su vida diaria. Además, la inversión de tiempo en este sentido puede dificultar enormemente la realización de AFD, teniendo en cuenta que la oferta de actividades en general que pueden realizar en su tiempo libre es amplia y diversa. No obstante, pese a la heterogeneidad de este segmento poblacional, existen homogeneidades que les describen como grupo, a saber, el estilo de vida digital. Específicamente, en esta generación de jóvenes, el ocio digital prevalece por encima de otras formas de uso del tiempo libre, ya que en primer lugar las nuevas tecnologías continúan siendo la forma más común de relacionarse entre iguales; y, en segundo lugar, el uso de las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación) se ha incorporado de forma progresiva tanto al sistema educativo como al ámbito laboral (Moscoso et al., 2008; INJUVE, 2017).

Más de allá de esto y con respecto a la AFD, los resultados pusieron de manifiesto que, pese a compartir características afines como valores, actitudes y prácticas de ocio, subyace una fuerte brecha entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y quienes no. Ambas visiones conceptuales o subjetivas individuales, típicamente estudiadas desde el interaccionismo simbólico en el ámbito de la sociología del deporte, pueden entenderse desde una aproximación microsociológica, pero también macrosociológica, pues si bien el proceso individual de la persona en interacción con agentes de socialización (familia, amistades y medios de comunicación) da lugar a la formación de la identidad (microsociológica), al mismo tiempo estos mismos agentes representan sistemas sociales claves condicionantes de nuestra estructura social y, en consecuencia, establecen el marco de las condiciones sociales que influyen en la adquisición del capital de origen y relacional necesario para el acceso a la práctica del deporte (macrosociológica), no solamente de carácter material, sino también relacional, tal como exponía Bourdieu (1998). En consecuencia, todo ello influye, en primer lugar, en el acceso o no a la práctica regular de AFD, y en qué condiciones, como elemento clave de un estilo de vida activo o físicamente inactivo, y, en segundo lugar, en el proceso de construcción de identidades sociales marcada por uno u otro estilo de vida.

Además, en este trabajo se pone de manifiesto que entre quienes realizan AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida, se perciben a sí mismos/as con una actitud vital más positiva, puesto que la práctica de AFD aparece muy relevante en sus vidas, concibiéndolo como parte fundamental en la manera de entender el ocio y considerando que contribuye a mejorar ámbitos como el personal físico y mental, y el relacional, entre otros. De esta forma, otras actividades de carácter

más sedentario, relacionadas con el uso de tecnología y el ocio de consumo, tuvieron menos importancia en su día a día.

En cambio, aquella juventud no practicante de AFD no se consideraba a sí misma sedentaria, sino social e intelectualmente activa, al menos en el sentido de ocupar su agenda y su mente en diversas actividades y quehaceres. En contraposición a su propia percepción, se puede decir que estas y estos jóvenes son sedentarios/as, puesto que su modo de vida no coincide con la definición de estilo de vida saludable físicamente activo, en relación a la práctica de AFD, es decir, de ejercicio físico o deporte, que se contempla en las definiciones apuntadas por diversos autores y organizaciones (OMS, 1986; OMS, 1998; Caspersen et al., 1985; CE, 2007; Cagigal, 1975). La consecuencia inmediata de esta realidad es que esta generación, a pesar de percibirse y ser activa en cuanto al número y la diversidad de actividades que realizan, está desprovista de un estilo de vida saludable, que como apunta la OMS (1998) debe estar marcado por la práctica regular de actividad física, la alimentación saludable, la gestión del estrés y el no consumo de sustancias tóxicas. Por lo tanto, esta población parece precipitarse a una edad adulta marcada por las dificultades propias de la inactividad físico-corporal en el plano de la salud física y psicológica, con las repercusiones que esto pudiera llegar a tener para el sistema sanitario y para el entorno que les rodea.

Se presentan, por tanto, dos círculos. Por un lado, el virtuoso, caracterizado por una juventud vital, que por practicar AFD regularmente tiene un estilo de vida saludable. Y, por otro lado, el vicioso, al que pertenecen las personas dominadas por el ciclo de la inactividad, ahora viéndose claramente como inactividad física. Según

Moscoso et al. (2008), la existencia de dicho círculo vicioso es difícil de cambiar si no se supera la barrera del sedentarismo, considerando este como inactividad física habitual.

De esta visión reveladora se deriva en este estudio, y en el artículo derivado del mismo, el término de *sedentarismo activo*, que describe sin duda una nueva realidad joven, marcada por el desempeño de múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas (amistades, escuela, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.), coincidente con las conclusiones del trabajo de Moscoso et al. (2008) y el último informe del INJUVE 2016 (INJUVE, 2017), donde la mayoría de ellas no implican movimiento corporal y pueden ser consideradas físicamente inactivas.

Por ello, los resultados obtenidos parecen apuntar como la inactividad física se encuentra aceptada entre la juventud, puesto que no está caracterizada por la improductividad o la pasividad de la vida, sino todo lo contrario, existen multitud de actividades ricas en contenido que ocupan el tiempo libre y de ocio como la puesta en valor de una *ciudadanía activa*, como si de una nueva identidad social juvenil se tratara.

Martín et al. (2014) en el mismo estudio (Ref. 007/PB10/12) *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española* que conforma este trabajo de tesis doctoral, en relación a la perspectiva de género, apuntan que, aunque la diversión y la relación social fueron las principales motivaciones para hombres y mujeres, a la vez las motivaciones bienestar físico y psicosocial parecían ser más importantes para las mujeres, prefiriendo practicar más

actividades fitness y recreativas al aire libre, con menor carácter competitivo e intenso. Una conclusión que coincide con los trabajos de Puig y Soler (2004), y sus propuestas teóricas de análisis desde los planteamientos de Bourdieu (1998), de una cultura deportiva femenina al configurar sus propios campos deportivos de modo diferente al de los hombres. Sobre esta cuestión, también, parte de estos resultados entran en sintonía con la tendencia apuntada en el último informe de la juventud en España (INJUVE, 2017) donde los hombres practican más deporte y asisten a más competiciones deportivas, mientras que las mujeres se sienten más próximas al ocio cultural entre el que se incluye bailar.

En este trabajo se concluye que, en el amplio espectro de las oportunidades vitales de la juventud, existen determinados aspectos derivados de dos de los principales agentes de influencia de los hábitos de ocio y tiempo libre y, con ello, de práctica regular o no de AFD: la familia y el sistema educativo, especialmente en las edades de iniciación a la práctica. Por ello, en el seno de estos dos agentes se resalta la importancia del impulso de iniciativas de socialización del hábito deportivo a edades tempranas como algo primordial coincidiendo con lo que defienden otros estudios de referencia (Moscoso et al., 2008; García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015).

Por otro lado, los resultados obtenidos parecen señalar al *grupo de iguales* como un agente de socialización clave. Sobre esta cuestión cabe añadir que, de acuerdo a los resultados alcanzados en el estudio en el que se enmarca esta parte del trabajo, el grupo de pares o iguales aparecía como el agente de socialización con influencia más importante en la práctica de AFD, en el de edad de 18 a 25 años. En relación a esta cuestión, y desde una perspectiva de género, Martin et al. (2014)

indican que esta influencia pudiera ser más positiva para los chicos y negativa para las chicas, dada la baja tasa de práctica (3 de cada 10 chicas) de las jóvenes en España. Este sería un aspecto a considerar en acciones destinadas a la promoción de la práctica regular de AFD, en el grupo de jóvenes de menor edad.

Sobre el tercer agente de socialización, a saber, el sistema deportivo, y considerando además la psicología y las motivaciones que llevan a la práctica de AFD por parte de esta generación, los resultados de esta parte del trabajo parecen apuntar que las medidas adoptadas para la promoción de la práctica regular de AFD deben estar vinculadas al disfrute personal y relacional, coincidiendo así con el estudio del CIS (2014) y también a la promoción de la salud y el bienestar, incorporando la perspectiva de género (EC, 2014; Fasting et al., 2014; Brown et al., 2016 y NU, 2018).

Por último, relacionado con los medios de comunicación, los resultados de este estudio coinciden con el informe del INJUVE 2016 (INJUVE, 2017) y Moscoso et al. (2012), ya que parece que estamos ante una juventud digitalizada. Este tipo de juventud que debe ser tenida en cuenta desde ese mismo plano con especial atención a la transmisión de información y acciones relacionadas con la promoción de la práctica regular de AFD. Especialmente en el caso de las jóvenes, atendiendo sobre todo al hecho de que las mujeres, según Martín et al. (2014), presentan una *doble discriminación*, concretada en una desigual visibilización de su condición de mujeres deportistas y un déficit de su modelo de práctica *wellness*. Y también en contraposición al modelo hegemónico androcéntrico, dominado por, centrado en y orientado a los hombres, de fútbol y campeones en televisión y otros medios de comunicación, como redes sociales.

El tipo de deporte que defiende la juventud, el llamado deporte para todas las personas y el deporte de base, hace que de forma general se entienda que la mayor parte de las acciones y recursos públicos destinados a sustentar y promocionar la práctica deportiva en España deberían destinarse a la creación de entornos facilitadores de la práctica de AFD, en aras a promover estilos de vida saludables, en lugar de al deporte de campeones y espectáculo que sustenta y continúa promoviendo el triunfalismo mediático y el fútbol focalizado en los grandes clubes, tal y como apuntan otros autores (Moscoso, et al., 2008; Moscoso, 2011 y 2012; Moscoso et al., 2014). Ello debiera ser así, si se desea contrarrestar las ya acusadas consecuencias de un sistema social basado en valores superficiales como el éxito, la excelencia, el materialismo y la meritocracia, y, en su lugar, se aspira a que la juventud incorpore a sus estilos de vida saludables la práctica regular de AFD. Por ello, se puede concluir que debería reconfigurarse la tradicional concepción del deporte federado y competitivo, ya que el grupo de pares, la familia y los medios de comunicación en que se apoya esta juventud digitalizada parecen ser los agentes de socialización con verdadera capacidad transformadora de los estilos de vida, en relación a la práctica o no de AFD en su tiempo libre y de ocio.

6.3. DISCUSIÓN DERIVADA DEL ARTÍCULO 3 - ESTUDIO 3

El artículo elaborado *La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas* (Pedrajas et al., 2015) genera distintos elementos de discusión y conclusión a tener en cuenta.

En primer lugar, se extrajo que un 30,9% de mujeres y un 27,4% de hombres constituyeron la Demanda Latente (DL) de práctica de AFD en personas adultas residentes en la Comunidad de Madrid, entre 30 y 64 años, ya que, aunque no practicaban AFD, indicaron que deseaban hacerlo.

Entre este grupo poblacional y segmento de Demanda Latente (DL) fueron evidenciadas diferencias de género estadísticamente significativas en la actividad (AFD) que desearían practicar, en el número de horas, el gasto mensual, el modo de organización y el espacio en el que les gustaría practicar esta actividad. Más mujeres que hombres demandaron practicar en una instalación deportiva o centro que contara con ella (76,4%), una actividad ofertada por su ayuntamiento (49,1%), clases colectivas dirigidas *fitness/wellness* (30,9%) y natación (21,8%), mientras que ellos demandaron en mayor medida actividades auto-organizadas en solitario (40,4%) y practicar en espacios urbanos al aire libre (31,9%), fútbol (21,2%), musculación (21,2%), *running* (16,3%) y montar en bicicleta (12,6%). Las mujeres, en su promedio, pagarían mensualmente más (22,4€) que los hombres (14,69€), mientras que los hombres practicarían semanalmente un mayor número de horas que las mujeres (4,57 y 3,34, respectivamente).

Estas diferencias de género parecen sustentar la hipótesis de la existencia de dos mundos o culturas deportivas, la femenina y la masculina, de Talleu (2011), Puig y Soler (2004) y Martín et al. (2014), formuladas desde el marco de las *Teorías feministas de la diferencia*.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Martín et al. (2014) en España, artículo vinculado al Estudio 3 (DEP2010-19801) del Plan nacional I+D+i en el que se enmarca este trabajo doctoral, en el que también se evidenciaron estas diferencias estadísticamente significativas en las actividades, modo de organización, espacio y gasto mensual.

La comparación de resultados sugiere que el deseo de práctica de los hombres de la DL es similar al tercer modelo de práctica, mayoritario y común a hombres y mujeres la DE en España (Martín et al., 2014) y Comunidad de Madrid (Martín et al., 2014), a saber: práctica autónoma al aire libre, ellas caminando y ellos corriendo o montando en bicicleta, coincidente con la tendencia de cambio de hábitos deportivos en España destacada por las sucesivas EHDE realizadas por el CIS.

Por el contrario, las mujeres adultas de la DL de la Comunidad de Madrid, al igual que en España (Martín et al., 2014), parecen no ajustarse a ese modelo y tendencia mayoritaria, al desear practicar actividades dirigidas, clases colectivas y natación, en una instalación deportiva, por las que estarían en disposición de pagar mensualmente un promedio de 22€. Por ello, desde una perspectiva relacionada con la organización deportiva, son estas mujeres, y no los hombres, las que emergen como mercado de potenciales usuarias y clientas de servicios deportivos bajo dirección profesional, a considerar especialmente por las organizaciones deportivas municipales.

Cabe resaltar la importancia de la adaptación de la oferta a sus necesidades, relativas a actividades y sus características, y condiciones de vida de estas mujeres,

especialmente las de las jóvenes adultas que trabajan y tienen hijos menores, identificadas por Martín et al. (2014) como el grupo más numeroso en la DL en España. Para que las organizaciones deportivas puedan colaborar a crear entornos facilitadores de la práctica de AFD para impulsar estilos de vida saludables, las innovaciones más solicitadas a las organizaciones deportivas por estas mujeres fueron la oferta coordinada de programas para personas adultas y sus hijos e hijas, mediante programas de actividad conjunta y programas de diferentes actividades en el mismo horario e instalación, programas de actividad física en el trabajo (en el propio centro o en instalaciones deportivas próximas), así como ludoteca en la instalación deportiva, algunas ya propuestas (Martínez del Castillo et al., 2005; CSD-FEMP, 2011) y recomendadas para mejorar la participación de las mujeres en el deporte (EC, 2014; Fasting et al., 2014), contribuyendo a incorporar la perspectiva de género a la promoción de estilos de vida saludables (Brown et al., 2016; NU, 2018).

6.4. CONCLUSIONES GENERALES, LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

En este compendio de estudios que forman la presente tesis doctoral se ha tratado de contribuir a entender y mejorar uno de los principales factores que influyen en los estilos de vida saludables, la práctica regular de actividad física mediante la práctica de AFD, incorporando la perspectiva de la generación y del género en los grupos diana considerados.

Por un lado, se ha conseguido definir las características de una juventud digitalizada dentro del marco de un nuevo estilo de vida, *el sedentarismo activo*, con relación al uso de su tiempo libre y de ocio, considerando sobre todo la implicación en las AFD y apuntando la influencia de los diferentes agentes de socialización, como los grupos de pares, la familia y los medios de comunicación en la configuración de dichos estilos de vida.

Por otro lado, y con respecto a la perspectiva de género, se ha determinado las necesidades no atendidas, expresadas en las actividades deseadas y sus características, de la Demanda Latente de las personas adultas y, en las personas mayores practicantes, sus coincidentes y diferentes motivaciones para practicar de mujeres y hombres.

En este sentido, los resultados evidenciados, contrastados con otras investigaciones, atendiendo de forma especial a la perspectiva de género y a la generación, pretenden generar conocimiento para facilitar el diseño de estrategias integrales de promoción de políticas públicas o iniciativas impulsadas por el sector privado, colaborando así en la creación y mantenimiento de entornos propicios para los comportamientos de promoción y mejora de la salud, como es la práctica regular de AFD.

En cuanto a las limitaciones y futuras líneas de investigación, señalar la conveniencia de establecer sinergias sumativas y positivas con el conocimiento proporcionado en personas adultas y mayores sobre las necesidades atendidas y no atendidas de práctica de AFD, en relación a motivaciones, actividades y sus

características, así como sobre condiciones de vida, barreras e innovaciones, con especial atención a las mujeres. También la necesidad de ampliar este conocimiento en la juventud. Para ello, parece conveniente el uso de metodologías cuantitativas en la juventud y de cualitativas en personas adultas y mayores.

Por último, considerando que la investigación en la práctica de AFD es clave para trasladar los resultados a acciones dirigidas a mejorar la salud de la población, las conclusiones expuestas y transformadas en recomendaciones que se presentan a continuación en el *Capítulo 7*, pretenden también contribuir a los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible relacionados con la salud, incorporando la perspectiva de género.

CAPÍTULO 7: RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIOS PRINCIPALES PARA LA PROMOCIÓN DE LA AFD DIRIGIDA A LA SALUD Y EL BIENESTAR, DESDE LA ACCIÓN PÚBLICA Y PRIVADA BASADAS EN LA EVIDENCIA

Tal como expresa el lema de la sociología, *Pensar, para prever, para cambiar* y, en el caso de esta tesis doctoral, analizar la realidad de la AFD, para prever las medidas con las que intervenir en la realidad social, para mejorar la sociedad a través de estilos de vida saludables. Por ello, a continuación, se expresan las distintas recomendaciones generales derivadas de los estudios principales que dieron lugar a los distintos artículos, reflejando así un esfuerzo conjunto de muchos años de investigación y análisis que podrían transformarse en acciones concretas en el ámbito de lo público y lo privado.

7.1. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 1

Los resultados y recomendaciones del estudio de la Fundación Obra Social de La Caixa realizado por el IESA-CSIC (Estudio 0727), recogidos en la publicación *Deporte, salud y Calidad de vida* (Moscoso et al., 2009), atisban un futuro preocupante, desde el punto de vista de las condiciones de salud y bienestar de la población española. Entre las personas mayores, preocupa que el aumento de su esperanza de vida no se encuentre acompañada de una mejora en las condiciones físicas de salud y bienestar, al menos, en términos subjetivos, aunque los estudios

epidemiológicos demuestran lo mismo en términos objetivos. Entre las y los jóvenes, inquieta aún más la fuerte tendencia hacia el sedentarismo que se viene produciendo en las últimas décadas, notando que su escasa participación y frecuencia en la práctica de deporte y ejercicio físico a la larga redundará en un progresivo empeoramiento de sus condiciones de salud y bienestar objetivo, como bien se ha reflejado a través de los datos presentados en esta tesis doctoral.

Estas tendencias apuntan a que en el futuro se vivirán cambios trascendentales en relación a la salud y calidad de vida de las personas. Por un lado, los mayores vivirán más tiempo, pero también se vaticina que lo harán con peores condiciones de salud física y psíquica. Y, por otro lado, también se pronostica que los jóvenes sufrirán más prematuramente enfermedades propias de la vejez, previéndose que causas asociadas a la abundancia tendrán un peso determinante en la mortalidad de las nuevas generaciones. Una situación, por lo demás, que hace pensar en la cantidad de recursos públicos que deberán destinarse al tratamiento de enfermedades producidas por el sedentarismo, con la consiguiente limitación para el apoyo público a otros ámbitos de actividad.

Todo esto debería suscitar no menos que la reflexión del conjunto de la sociedad y buscar estrategias para adoptar cuantas medidas sean necesarias con el fin de garantizar, no sólo la sostenibilidad de nuestro planeta, sino, antes bien, la propia sostenibilidad del ser humano, que pasa por el mantenimiento y mejora de nuestra salud y calidad de vida.

A este respecto, del estudio se deprenden interesantes estrategias que podrían

contribuir a superar algunas de las barreras que limitan la práctica deportiva entre los distintos grupos de edad de la población española. El problema pasa por asumir de una vez que nuestro estilo de vida representa un problema al que hemos de darle solución, si no deseamos desembocar en otro aún mayor. La clave radica en comprender la necesidad de cambiar nuestro estilo de vida, si realmente tenemos interés en disponer de la necesaria salud para gozar de una mayor calidad de vida; algo que requiere necesariamente prestar atención a nuestros hábitos de práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte. En este sentido, la única forma de garantizar un estilo de vida saludable en nuestra sociedad es garantizar el uso eficiente y coordinado de los recursos y los medios de todas las administraciones y agentes vinculados al sistema deportivo, el ámbito educativo, sanitario, del mundo de la empresa y la comunicación, para integrar definitivamente el ejercicio físico y el deporte en nuestros hábitos cotidianos de vida.

Muchas de las propuestas que se desprenden de este estudio (aumentar la oferta horaria y la calidad de las actividades deportivas en las escuelas, implementar la receta deportiva, desarrollar programas de ejercicio y deporte en el ámbito laboral, priorizar el gasto público en materia deportiva en la difusión del deporte salud, conciliar la vida familiar con las prácticas saludables de ejercicio físico y deporte, etc.) pueden contribuir a este objetivo, resultando de utilidad para hacer de la salud y el bienestar objetivos capitales en las expectativas vitales de los ciudadanos y ciudadanas del siglo XXI.

En lo que atañe a la familia, del estudio se extrae la necesidad de incidir a través de las políticas deportivas (sobre todo, municipales) en la importancia

estratégica de promover la realización de deporte en familia. Queda constada la trascendencia de realizar deporte en los primeros años de edad, pues su reflejo en etapas vitales posteriores depende justamente de la adherencia a su práctica en ese periodo. Unas conclusiones que han de quedar patentes en los planes y programas de promoción deportiva, pero también en los de la conciliación familiar con el cuidado personal. Medidas como las de construir ludotecas en lugares aledaños a instalaciones y espacios deportivos podrían favorecer la realización de deporte entre padres y madres, además de la práctica separada y conjunta del juego motriz en la infancia y familia.

El sistema educativo es otro de los pilares fundamentales a través de los que incorporar cambios que contribuyan a la adherencia de la actividad físico-deportiva entre la población desde edades tempranas. Esto es así, sobre todo, porque la educación física es una materia obligatoria que ha de recibir el conjunto de los niños y niñas y adolescentes menores de 16 años, lo que representa un medio privilegiado para transmitir el hábito deportivo durante ese periodo de edad. Ahora bien, para que ese medio de socialización del hábito deportivo sea efectivo, se requiere aumentar el número de horas de educación física semanales en la enseñanza obligatoria, ampliar la franja horaria de apertura de las instalaciones deportivas en los centros educativos y contabilizar su realización entre los contenidos y competencias transversales de libre configuración en la enseñanza universitaria. Junto a lo anterior, otras medidas concretas, como la mejora de la oferta del número y variedad de actividades deportivas realizadas en educación física, así como de las instalaciones de los centros educativos, podría contribuir a atraer a más niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a la práctica de AFD.

Otra institución importante a la que se debería de resituar en la promoción de AFD es al sistema sanitario. Principalmente, porque es mucho menos costoso invertir en promoción de AFD que en el tratamiento terapéutico de enfermedades relacionadas con la obesidad y el sedentarismo. Justamente por ese motivo, desde hace años se han llevado a cabo campañas de promoción de ejercicio físico dirigido a mejorar nuestras condiciones de salud, pero, dado su limitado alcance, es más adecuado promover la colaboración del sector sanitario y el deportivo para impulsar programas de ejercicio físico orientados a la salud. A este respecto, se sugiere el establecimiento de marcos de cooperación, que establezcan sinergias sumativas y positivas, entre el/la médico que recete ejercicio, es decir, prescriba, y luego se dispense implementándose, bien en unidades dentro de los propios centros sanitarios, bien en centros deportivos, por educadores/as físico deportivos/as (EFD).

Otro ámbito en el cual se ha de llevar a cabo cambios decisivos en la promoción del deporte es el laboral. Y ello por dos razones. La primera es porque hoy pocos trabajos (apenas un 10% del total) implican esfuerzo físico corporal, lo que apuntala el sedentarismo como estilo de vida. La segunda es que esa nueva realidad incide en la aparición de enfermedades físicas y psicológicas, que a su vez se traducen en bajas laborales y, por ende, costes para las propias empresas, la seguridad social y la sanidad. Desde ese punto de vista, se considera que es mucho más rentable para las empresas facilitar el tiempo y los recursos a sus trabajadores/as para realizar actividad física, ejercicio físico o deporte que hacer frente a los costes de las bajas laborales por razones de salud. Por lo tanto, medidas como desarrollar programas de AFD en el trabajo, en el propio centro o en colaboración con organizaciones deportivas, contribuiría a mejorar la salud de los y las trabajadoras, reducir costes

derivados de bajas laborales, mejorar el rendimiento y la productividad y enriquecer las relaciones sociales entre las plantillas.

En cuanto al sistema deportivo, representado por federaciones, clubes y asociaciones deportivas, se hace necesaria una revisión de los planteamientos que les dieron origen. En primer lugar, si se desea que los clubes y las federaciones deportivas sigan desempeñando funciones con competencias públicas delegadas, éstas deben ser revisadas y adaptadas a los nuevos tiempos y las necesidades contemporáneas de nuestra sociedad. O se les exige que, además de preparar a deportistas para competir y obtener rendimiento en forma de excelencia, también tienen que promover otro tipo de valores y desempeñar funciones diferentes a través del deporte base, para lo cual debiera dotárseles de los necesarios recursos públicos y fórmulas de colaboración público-privada facilitadoras de ese propósito, o bien se limita su papel en el desempeño de esas competencias públicas delegadas, a la vez que se dimensiona adecuadamente a las escuelas deportivas municipales en su labor de promoción del deporte para todos y todas.

Por último, en lo que concierne a los medios de comunicación, del estudio se extrae la necesidad de un mayor compromiso por parte de estos agentes en la transmisión de contenidos y mensajes no exclusivamente relacionados con el deporte espectáculo y de competición, además de una mayor y mejor visibilización de las mujeres. En efecto, dado que también ejerce una función importante en la socialización de hábitos y valores, se echa en falta un mayor papel proactivo por parte de los *mass media* en la transmisión de valores sociales a todos los niveles y, en particular, los que atañen a la igualdad de género y la persecución de salud y calidad

de vida a través de la práctica de AFD.

Todas estas medidas tienen como propósito contribuir modestamente a situar el papel de la AFD en su justo lugar, que es el de una herramienta fundamental en la provisión de salud y bienestar, convirtiéndose per se en un medio de racionalización del gasto público que ocasiona una vida sedentaria o inactiva. En consecuencia, tales propuestas son las mejores valedoras de un verdadero cambio social sostenible.

7.2. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 2

Con respecto a la aplicación de los resultados del estudio 007/PB10/12 *Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española*, se incorporan una serie de recomendaciones que podrían hilar el diseño de futuras políticas deportivas en nuestro país dirigidas a la promoción del deporte base en la infancia y la juventud.

1. El uso del tiempo libre define simbólicamente el estilo de vida de la juventud española. Este hecho supone una oportunidad *sine quan* para diseñar estrategias deportivas efectivas para la incorporación de la actividad física y deportiva en esta etapa vital.

El estilo de vida de la juventud, marcado por la realización de numerosas y variadas actividades en su vida cotidiana, lastra la oportunidad de realizar AFD, en tanto en cuanto la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y heterogénea. Una de las estrategias para que la AFD adquiriera presencia en

las opciones prioritarias de esa juventud, en su uso del tiempo libre, es reforzar, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y las familias, los mecanismos de socialización del hábito deportivo. Ello, como una práctica beneficiosa y primordial para nuestra salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los y las jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

2. Entre la juventud, el ocio digital o virtual prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre. Este hecho se debe, fundamentalmente, a tres factores. El primero es que el ocio digital se ha acabado convirtiendo en la forma esencial de las relaciones sociales entre este grupo de edad, denominándola en el estudio como juventud digitalizada. El segundo es que el uso de las TICs se ha incorporado de forma plena en el sistema educativo y en el ámbito laboral, reforzando su uso como un hábito natural en nuestra vida cotidiana. El tercero es que, unido a todo ello, el estilo de vida sedentario de los y las jóvenes encuentra en el ocio digital una práctica más ajustada a ese modelo de inactividad.

La promoción del deporte de base ha de centrarse, esencialmente, en las redes sociales, con actividades atractivas que recojan las nuevas necesidades de los y las jóvenes del siglo XXI. En ese sentido, al deporte, como sistema, le queda aún reconvertirse en la *Era de las nuevas tecnologías*, pues, si bien es cierto que en el marketing de los grandes espectáculos deportivos ha sabido incorporarse, en el caso del deporte de base no ha sucedido lo mismo, y esto redundará en la pérdida de jóvenes que practican deporte.

3. Un segmento de estas y estos jóvenes (los que tienen mayor edad) manifiesta, con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida, su rechazo a los valores propios de la modernidad que han acabado imponiéndose, en general, en nuestro modelo de vida y, en específico, al ámbito deportivo.

El sistema social debe repensar los valores estructurantes de la ética sobre la que se eleva el modelo de vida vigente, centrada en nociones como el éxito, el materialismo, la meritocracia, la apariencia externa de nuestros actos, el uso pragmático de nuestro tiempo y el consumo. En este sentido, la juventud se muestra desalentada por una ética que no le permite encontrar sosiego y equilibrio en los aspectos básicos del bienestar personal y la salud física y psicológica.

El sistema deportivo ha de tomar buena nota de ello, si desea que los y las jóvenes se incorporen a la práctica de este hábito. No es posible atraer a los y las jóvenes hacia la realización del deporte base con modelos referenciales centrados en el éxito y la excelencia. Por tanto, han de estar abocadas hacia el desarrollo de propuestas que respondan a las necesidades reales de los y las jóvenes, relaciones sociales, disfrute personal, salud y bienestar.

4. Los estilos de vida de los y las jóvenes son muy heterogéneas, de acuerdo con su condición socioeconómica y sus características sociodemográficas.

La promoción de la AFD como elemento básico del estilo de vida ha de desarrollarse de manera estratégica en la juventud, teniendo presente los elementos (socioeconómicos y sociodemográficos) que favorecen o dificultan

la incorporación a sus hábitos de vida. Requieren una atención especial los y las jóvenes que trabajan y tienen mayores cargas de ocupación diaria (familiar, laboral...), las mujeres (que suelen desarrollar desde pronto un triple rol: formativo/laboral, reproductivo y doméstico) y los y las jóvenes de menos edad, que tienen una vida muy sedentaria.

5. Desde el punto de vista de las diferencias sociodemográficas, la condición de mujer continúa representando un hándicap en la práctica de AFD. Además, incluso entre quienes practican algún tipo de AFD, se constata que la concepción de su realización es diferente con respecto a los hombres.

Las políticas deportivas, especialmente las públicas, que se desarrollan, en forma de planes, programas y actividades, han de tener presente en su diseño, la *Ley Orgánica para la igualdad efectiva de mujeres y hombres* (2007). Los medios de comunicación, especialmente los públicos, ampliar y mejorar la visibilización de mujeres deportistas, así como modalidades deportivas, incorporando el modelo de práctica *wellness*. Las organizaciones deportivas, especialmente las público-municipales, han de adaptar su oferta a las diferentes necesidades y condiciones de vida de las mujeres, sin estereotipos ni roles de género limitantes tradicionalmente atribuidos a las mujeres, respondiendo al principio de igualdad de oportunidades. También es necesario ampliar la oferta de AFD expresivas y AFD no competitivas orientadas a la mejora de la condición física relacionada con la salud y el bienestar, igualitario reparto en calidad y cantidad de espacios y horarios, que faciliten la conciliación de la práctica de AFD con las responsabilidades profesionales y personales de hombres y mujeres, comunicación inclusiva y adaptación de

espacios deportivos y simbólicos, con especial atención a la seguridad dirigida a prevenir e intervenir en conductas de violencia de género.

6. Junto a la heterogeneidad derivada de las diferencias sociodemográficas y socioeconómicas, el estudio muestra una heterogeneidad también marcada por diversidad de motivaciones (extrínsecas e intrínsecas). En efecto, el estudio pone en evidencia distintos modelos-tipo de deportistas.

Tener presente esta heterogeneidad motivacional en la oferta deportiva garantiza igualmente una mayor capacidad para atraer hacia su práctica tanto a los y las jóvenes que practican deporte (Demanda Establecida), como a quienes no lo realizan, pero quisieran hacerlo (Demanda Latente). Algo que serviría para incrementar la incorporación de jóvenes en la práctica de AFD.

7. Existen diferencias entre los y las jóvenes que han incorporado la realización de AFD en sus estilos de vida y los que no. Entre quienes lo realizan, se comprueba que esta actividad es relevante en sus vidas, al igual que otras, y, por contra, otro tipo de actividades que se realizan en el tiempo libre de carácter más sedentarias (uso de Internet, chatear, videoconsolas, ocio de consumo, etc.) tienen menos peso en su día a día. Este grupo comparte la idea de que hacer AFD en su vida cotidiana contribuye a mejorar otros ámbitos personales, sociales, profesionales y biológicos. A su vez, quienes realizan AFD tienen una visión más positiva del mundo que les rodea, de las relaciones sociales y de sus expectativas vitales.

Conscientes del peso que tiene, en términos de socialización, las referencias de la juventud en la reproducción de hábitos culturales y de ocio en sus grupos de pares, una posible estrategia para la promoción de la AFD en los estilos de vida de la juventud es propagar como ejemplar los modelos de los y las jóvenes que realizan deporte de base como una práctica cotidiana en sus vidas. Habitualmente, los modelos deportivos imperantes recaen sobre las grandes figuras mediáticas del deporte, lo que, según se constata en este estudio, así como en otros precedentes, dichos modelos no sirven de referencia más que a los individuos que tienen vocación de deporte de competición, pero surte el efecto contrario entre el resto de las personas. Por ese motivo, sería óptimo utilizar el ejemplo de jóvenes corrientes que cuenten, a través de las redes sociales, por qué es importante realizar deporte, con el fin de que el proceso de identificación sea más efectivo entre la mayor parte de los individuos que se encuentran en este tramo de edad.

8. En relación a lo anterior, la actual situación económica por la que pasa España, así como el conjunto de Europa, condiciona las oportunidades de prácticas culturales y de ocio entre la juventud de nuestro país. En concreto, el estudio pone de manifiesto, por ejemplo, que, en lugar de quedar en lugares públicos para cenar o tomar algo con las amistades, se reúnen en casas particulares.

A nuestro entender, la situación actual de crisis económica suscita nuevas oportunidades para que los y las jóvenes se incorporen a la práctica deportiva. Lo son en la medida en que realizar deporte y, en general, AFD son prácticas saludables, que además pueden ser beneficiosas en términos económicos, si su realización se lleva a cabo en espacios públicos y abiertos y en el marco de

nuestras rutinas diarias. Por ejemplo, desplazarse a pie o en bicicleta es más económico que utilizar el vehículo privado o el transporte público para sus desplazamientos. Salir a correr o en bicicleta por el parque y las zonas verdes brinda igualmente una buena oportunidad para quedar con las amistades, evadirse de las presiones del trabajo y los estudios y disfrutar del tiempo libre, disfrutando de ello. Por tanto, el momento presente, pese a la situación de pesimismo que invade a la juventud, determinado en buena medida por razones tangibles, ofrece la posibilidad de que la juventud incorpore en sus prácticas diarias de vida la realización de AFD. Ello, naturalmente, debería estar acompañado de políticas de promoción que transmitan sus bondades individuales y colectivas.

9. El estudio llama la atención sobremanera de una relación igualmente positiva, desde el punto de vista de las bondades de realización de AFD en la juventud. Los y las jóvenes que han participado en el mismo, tanto si practican deporte como si no lo hacen, al abordar la triple relación deporte-salud-calidad de vida, mencionan el carácter preventivo y regenerador de la AFD frente a otras prácticas de ocio calificadas de riesgo, como consumir alcohol y otras drogas.

Desde esta perspectiva, el deporte puede servir para convencer a la juventud de que esta práctica tiene un carácter preventivo y terapéutico. La AFD puede servir para contrarrestar las consecuencias derivadas del consumo de alcohol y otras drogas, autorregulando las conductas de riesgo. Ello, en tanto en cuanto la práctica del deporte implica una mínima disciplina diaria, planificación y ocupación del tiempo libre y condición física para realizarla. Pero, además, la práctica del deporte y, en general, de la AFD constituye un ámbito de

prácticas de ocio especialmente útil para recuperarse en los ámbitos personales del individuo, al potenciar la mejora de sus condiciones de salud física y psicológica y favorecer nuevas relaciones sociales.

7.3. RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO 3

Los resultados y recomendaciones de este estudio del Plan nacional I+D+i DEP2010-19801 fueron recogidos en la publicación *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas* (Martín et al., 2014).

Este informe tuvo como objetivo impulsar la práctica de AFD, transfiriendo a las organizaciones y profesionales del deporte el conocimiento necesario para adaptar su oferta a las personas adultas, con especial atención a las mujeres.

En España, la oferta deportiva fue impulsada en los 80 y 90, enmarcada en el *modelo deportivo competitivo*, orientada principalmente a hombres jóvenes y deportes de confrontación, como el fútbol. Desde hace años, el reto de profesionales y organizaciones del deporte, especialmente las público-municipales, es adaptar su oferta de servicios e instalaciones al *modelo de deporte salud no competitivo* orientado a las diferentes necesidades de mujeres y hombres, desde la infancia a la vejez.

Los resultados obtenidos en este estudio sugieren déficits en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España, especialmente la demandada por 2 de cada 10 mujeres que, aunque no practica, desea hacerlo (DL). Los hombres, en mayor medida que las mujeres, presentaron atendidas sus necesidades de práctica de AFD (Demanda Establecida). Por el contrario, en los segmentos de Demanda Latente (DL) y Ausente (DA), o grupos con necesidades no atendidas, hubo mayor presencia de mujeres. (DL).

Por ello, la primera recomendación sería que las organizaciones y profesionales adaptaran su oferta deportiva, con especial atención a las mujeres adultas, por 3 razones:

1. Las personas adultas, al ser la generación del *baby boom*, son un grupo muy numeroso en España, 1 de cada 3 personas. En este grupo, las mujeres son las principales clientas y usuarias, establecidas y potenciales, de servicios deportivos dirigidos, mientras que los hombres optan principalmente por la práctica autónoma al aire libre.
2. Las personas adultas son una población clave para impulsar estilos de vida físicamente activos en la infancia y juventud, especialmente en las niñas y chicas, porque la principal variable predictora de práctica deportiva es contar con modelos familiares y este efecto es mayor en las mujeres. Que las madres y padres adultos practiquen incrementa las posibilidades de que sus hijos e hijas también practiquen.

3. La práctica de las mujeres adultas es beneficiosa para toda la sociedad, al reducir los efectos del sedentarismo sobre la salud, la calidad de vida y el gasto sanitario. Se sabe que la práctica en la edad adulta incrementa las posibilidades de practicar en la vejez. Esta cuestión es clave en la envejecida sociedad española, ya que las mujeres tienen una mayor expectativa de vida y prevalencia de enfermedades.

En relación a las necesidades atendidas de las personas adultas practicantes, cabe destacar que la práctica mayoritaria fue la autónoma al aire libre, ellas caminando y ellos corriendo y montando en bicicleta. Por ello, la segunda recomendación sería que los agentes responsables de estos espacios simbólicos urbanos y naturales utilizados para caminar, correr y montar en bicicleta, tuvieran en consideración su adaptación, mantenimiento y seguridad: señalización en función del tipo de uso (ejercitación/deporte, uso compartido o no de movilidad) y sus características, como valor ecológico, pavimento o iluminación. Por otro lado, ampliar la oferta de programas semi-dirigidos, como combinar sesiones con dirección profesional para facilitar práctica autónoma segura o práctica con soporte de TIC.

Al considerar las necesidades atendidas y no atendidas, las mujeres fueron el grupo más numeroso de usuarias y clientas, establecidas y potenciales, de servicios deportivos dirigidos ofertados en instalaciones deportivas a las que llegan caminando, gastando, o en disposición de gastar mensualmente una media de 11€ y 16€. Las organizaciones privado-comerciales son las más utilizadas, pero las más solicitadas (por 5 de cada 10 mujeres de la DL) son las municipales. Por lo demás, 7 de cada 10 potenciales usuarias o clientas de la DL quieren practicar con dirección profesional.

Por ello se recomienda, especialmente a las organizaciones deportivas público-municipales, ampliar su oferta de AFD dirigidas de ejercicio físico *fitness wellness* y en el medio acuático, en instalaciones deportivas de proximidad (a las que se pueda llegar caminando desde hogar o centro de trabajo en menos de 15 minutos), a precios mensuales que no superen los 30€.

Cabe destacar que, para que profesionales y organizaciones adapten su oferta a las mujeres adultas, es necesario considerar, además de sus necesidades atendidas y no atendidas, sus condiciones de vida. La edad adulta es el periodo vital en el que menos tiempo libre se dispone por la confluencia de empleo y tareas de cuidado (menores, mayores y hogar), tradicionalmente atribuidas y que siguen realizando mayoritariamente las mujeres. Esto pudiera explicar que las mujeres disponen de menos horas de tiempo libre para la práctica, que el grupo más numeroso en la DL fuera el de mujeres empleadas con hijos e hijas menores de 8 años, que ellas presentaran más barreras y que la principal, relacionada con la *ética del cuidado*, sea la dificultad de generar tiempo para si mismas. Por ello, se recomienda adaptar la oferta deportiva incorporando las innovaciones más solicitadas, oferta coordinada de programas de personas adultas y menores, es decir, AFD de práctica intergeneracional conjunta, innovación más solicitada por mujeres y hombres de la DL, oferta de diferentes AFD para menores, jóvenes y personas adultas en el mismo horario e instalación, más solicitadas por mujeres, incorporación de ludotecas en o anexas a instalaciones deportivas, así como el desarrollo de programas de ejercicio físico en el trabajo, en el mismo centro o mediante convenio con organizaciones deportivas próximas.

Por último, sería recomendable realizar campañas de promoción de la práctica de AFD, como elemento clave un estilo de vida saludable, teniendo en consideración la transformación de la ética del cuidado propio y de otras personas, en las personas adultas que no practican ni quieren practicar (DA), grupo en el que hay más mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán, A.; Aceituno, P.; Pérez, J.; Ramiro, D.; Ayala, A. y Pujol, R. (2019). *Un perfil de las personas mayores en España, 2019. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 22. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>
- Banatvala, N.; Akselrod, S.; Webb, D.; Sladden, T.; Hipgrave, D. y Schneidman, M. (2019). Medidas necesarias para prevenir las enfermedades no transmisibles y mejorar la salud mental. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 97, 75-75A. doi: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.228700>
- Bourdieu, P. (1998). *La distinción*. Madrid: Taurus.
- Blalock, H.M. (1969). Occupational Discrimination: Some Theoretical Propositions. En J. Loy y G. Kenyon, *Sport, Culture and Society* (pp. 416-423). Toronto: Collier-MacMillan.
- Brawley, L.R. (1993). The practicality of using social psychological theories for exercise and health research and intervention. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 99-115.
- Brown, W.J.; Mielke, G.I. y Kolbe-Alexander, T.L. (2016). Gender equality in sport for improved public health. *Lancet*, 388, 1302-1311. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30881-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30881-9)

Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española Editorial Magisterio.

Caspersen, C. J.; Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

Castell, M. (2000). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. México: Siglo XXI.

Centro de Investigaciones Sociológicas (1980). *Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles (Estudio nº 1257)*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Centro de Investigaciones Sociológicas (1990). *Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles (Estudio nº 2198)*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Centro de Investigaciones Sociológicas (1995). *Los Hábitos Deportivos de los españoles I (Estudio nº 1188)*. Recuperando de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=1188

Centro de Investigaciones Sociológicas (2000). *Los Hábitos Deportivos de los españoles II (Estudio nº 1427)*. Recuperando de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=1427

Centro de Investigaciones Sociológicas (2005). *Los Hábitos Deportivos en España III* (Estudio nº 4877). Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=4877&cuestionario=5130&muestra=9343

Centro de Investigaciones Sociológicas (2010). *Los Hábitos deportivos en España IV* (Estudio nº 10844). Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=10844

Centro de Investigaciones Sociológicas (2014). *Barómetro de Opinión Pública Junio* (Estudio nº 3029). Recuperado de http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14090

Comisión Europea (2007). *Libro Blanco sobre el Deporte*. Bruselas: Comisión de las Comunidades Europeas. Recuperado de http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_es.pdf

Consejo Superior de Deportes - Federación Española de Municipios y Provincias (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local*. Madrid: Consejo Superior de Deportes – Federación Española de Municipios y Provincias.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Nueva York: Plenum Press

Deci, E. L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum.

Deci, E. L. y Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Díaz de Rada, V. (2005). *Manual de trabajo de campo en la encuesta*. Colección: Cuadernos Metodológicos, 36. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Dishman, R. K. y Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative analysis synthesis. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28, 706-719

Elías, N. y E. Dunning (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.

European Commission (2014). *Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014-2020*. Bruselas: European Commission.

European Commission (2018). *Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity*. Bruselas: European Commission.

Fasting, K.; Sand, T.S.; Pike, E. y Matthews, J. (2014). *From Brighton to Helsinki. Women and Sport Progress Report 1994-2014*. Helsinki: International Working Group Women and Sport-Finnish Sport Confederation VALO.

Freixas, C. y Porcio, L. (2004). Los estudios sobre culturas juveniles en España (1960-2003). *Revista de Estudios de Juventud*, 64, 9-28.

Fumero, A. y Espíritusanto, O. (2012). *Jóvenes e infotecnologías. Entre nativ@ y digitales*. Madrid: INJUVE

García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Consejo Superior de Deportes - Alianza Editorial.

García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos/>

García Ferrando, M. y F. Lagardera (1998). La perspectiva sociológica del deporte. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Comps.), *Sociología del deporte* (pp. 13 – 39). Madrid: Alianza Editorial.

García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes-Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de https://libreria.cis.es/static/pdf/encuesta_habitos_deportivos_2010.pdf

Graupera, J.L.; Martínez del Castillo, J. y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222. Madrid: Consejo Superior de Deportes

Giulianotti, R. (1999). *Football: A Sociology of the Global Game*. Cambridge: Polity.

Goffman, E. (1993). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu.

Hall, A. (2013). Writing Women's and Gender Sport History: Personal Reflections. En G. Pfister y M.K. Sisjord (Eds.), *Gender and Sport Changes and Challenges* (pp. 15 – 32). Münster: Waxmann.

Inglehart, R. (1998). *Modernización y posmodernización: el cambio cultural, económico y político en 43 sociedades*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Instituto de la Juventud (2017) *Informe Juventud en España 2016*. Madrid. Instituto de la Juventud.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer. Recuperado de http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/Estudios_92.pdf

Instituto Nacional de Estadística (2015). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España*. Recuperado de <https://www.ine.es/dyngs/IOE/es/operacion.htm?numinv=45061>

Jiménez Blanco, J. (1983). Política y Deporte. En *Actas del I Simposio Nacional El Deporte en la Sociedad Española Contemporánea*. Madrid: Consejo Superior de Deportes (No publicado).

Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J. y Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1025-1036.

Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Boletín Oficial del Estado, Núm. 7, España, 23 de marzo de 2007.

Martín Criado, E. (1997). El grupo de discusión como situación social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 79, 81-112.

Martín Criado, E. (1998). *Producir la juventud: crítica de la sociología de la juventud*. Madrid: Istmo.

Martín Criado, E. (2014). Mentiras, inconsistencias y ambivalencias. Teoría de la acción y análisis de discurso. *Revista Internacional de Sociología*, 72(1), 115-138.

Martín, M.; Barriopedro, M.I.; Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty, J.E. y Rivero, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38), 319-335.
<http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03803>

Martín, M. (dir.); Martínez del Castillo, J.; Fasting, K.; Barriopedro, M.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rivero, A.,...Vives, E. (2014). *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas*. Madrid: Grupo de Investigación psicosocial en el deporte – Universidad Politécnica de Madrid.
Recuperado de <http://investigacionsocialdeporte.com/es/wp-content/uploads/2019/10/Informe-Proyecto-IDi-Necesidades-barreras-e-innovaciones-en-la-oferta-deportiva-a-las-mujeres-adultas-en-Espa%C3%B1a.pdf>

- Martín, M.; Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty, J.E. y Ferro, S. (2010). Gender Differences in motivational factors to be physically active in old age. *Journal of Sport and Science*, 28 (S1), 132.
- Martín, M.; Moscoso, D.; García, R. y Pedrajas, N. (2014). Factors in the practice of physical activity and sport in the life-styles of spanish youth. En *Abstracts 6th IWG World Conference on Women and Sport* (pp.202). Helsinki: Finnish Sport Confederation VALO.
- Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L.; Martín, M.; Campos, A. y del Hierro, D. (2010). Being physically active in old age: relationships with being active earlier in life, social status and agents of socialisation. *Ageing & Society*, 30(7), 1097-1113. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000358>
- Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty, J. E.; Graupera, J. L. y Rodríguez, M. L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.

- Martínez del Castillo, J.; Moscoso, D.; Martín, M.; Jiménez-Beatty, J. E. y del Hierro, D. (2016). Cambios sociales y cambios en las prácticas y demandas de actividad física y deporte: 1966-2016. Nuevos retos organizativos. En A. Rivero Herraiz (Presidencia), *50 Aniversario INEF Madrid* (pp.83-122). Madrid CEDI FCAFYD (INEF) UPM. Recuperado de <http://investigacionsocialdeporte.com/es/wp-content/uploads/informes/Publicacion50AniversarioINEF.pdf>
- Martínez del Castillo, J. (dir.); Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J. E.; Alfaro, E.; Hernández, M. y Ríos, D.A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid: Dirección General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid.
- Mead, G. H. (1991). La Génesis del self y el control social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 55, 165-186.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de Hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de <https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitos-deportivos-en-espana.html>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2018). *Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos 2- Actividad física, descanso y ocio*. Madrid: SG Información Sanitaria Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD_FISICA.pdf

Moscoso, D. (2006). La sociología del deporte en España. Estado de la cuestión. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 177-204.

Moscoso, D. (2011). Los españoles y el deporte. *Panorama Social*, 14, 110-126.

Moscoso, D. (2012). Del pódium al banquillo. *El País*.

Moscoso, D.; Fernández, J y Rodríguez-Díaz, A. (2014). De la democratización del deporte a la hegemonía de los mercados: el caso español. *Movimento*, 20(nº especial), 109-124.

Moscoso, D.; Martín, M.; Pedrajas, N. y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud Española. *Archivos de medicina del deporte*, 158, 341-347

Moscoso, D. y Martín, M. (Dirs.); Pedrajas, N.; Sánchez, R.; Pérez, A. y Muñoz, V. (2012). Memoria científico-técnica 007/UPB10/12 *Factores de práctica deportiva y ejercicio físico en los estilos de vida de la juventud Española* (No publicado). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

- Moscoso, D. Moyano E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodríguez, L. y R. Serrano (2008). *Sport, health and quality of life*. Barcelona: Fundación Obra Social La Caixa.
- Moscoso, D. y Pérez, A. (2012). Los ídolos del deporte: de Coubertin a Beckham. *Revista de Estudios de Juventud* 96, 121-141.
- Moscoso, D. y Rodríguez, A. (2019). El sesgo de la participación deportiva en España. Argumentos y análisis alternativos. En Camps, A. y Puig, N. (Eds), *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* [En imprenta]. Barcelona: Inde.
- Moscoso, D.; Rodríguez-Díaz, A. y Fernández, J. (2015). Elitist rhetoric and the sports gap. Examining the discourse and reality of sport in Spain. *European Journal of Sport and Society*, 12(1), 33-53.
- Moscoso, D.; Sánchez, R., Martín, M., Pedrajas, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *EMPIRIA. Revista de metodología de ciencias sociales*, 30, 77-108. <https://doi.org/10.5944/empiria.30.2015.13886>
- Naciones Unidas (2016). *Why sport? 2016*. Génova, Suiza: United Nations Office on Sport for Development and Peace Recuperado de <http://www.un.org/wcm/content/site/sport/home/>

Naciones Unidas (2018) Resolución aprobada por la Asamblea General el 10 de octubre de 2018 A/RES/73/2: Declaración política de la Tercera Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles. Recuperado de https://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/73/2&Lang=S

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. París: United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) Recuperado de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Organización Mundial de la Salud (1986). Life Styles and Health. *Social Sciences and Medicine*, 22, 117-124.

Organización Mundial de la Salud (1998). *Promoción de la Salud: Glosario* (Edición española). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Pedrajas, N.; Martín, M.; Barriopedro, M. y Vives, E. (2015). La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas. *Agora para la Educación Física y el Deporte*, 17(3), 220-236.

- Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248. doi: 10.1080/17430430903522954.
- Puig, N. (1997). Jóvenes y deporte. Influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 50, 107-109.
- Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.
- Qué Quieres Hacer Con Tu Vida (2015). Dossier de investigación social. Un viaje por la generación española de 21 a 30 años. Recuperado de <http://quequiereshacercontuvida.com/descargas/>
- Sallis, J.F.; Bull,F.; Guthold, R.; Heath,G.W.; Inoue,S. y Hallal, P. (2016). Serie Physical Activity 2016: Progress and Challenges. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388, 1325–36. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Sánchez, R. y Moscoso, D. (2015). How can one be a sports fan? La contribución de Pierre Bourdieu al estudio social del deporte. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 30, 161-180.
- Scott, J.W. (2010). Gender: Still a useful category of analysis?. *Diogenes*, 57(7), 7-14.

- Scruton, S. y Flintoff, A. (2013). Gender, feminist theory, and sport. En D. L. Andrews y B. Carrington (Eds.), *A Companion to Sport* (pp. 96 – 111). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Serra, P. (2016). *La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la actividad física y del deporte*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Talleu, C. (2011). *Gender Equality in Sports. Handbook on good practices*. Bruselas: European Commission.
- Vallerand, R. J. y Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: *A prospective study*. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Varela, N. (2019). *Feminismo para principiantes*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U.

ANEXOS

ANEXO 1. RESÚMEN DE LAS PUBLICACIONES MÁS RELEVANTES DE LA DOCTORANDA

Se muestran a continuación dos tablas resumen de los artículos publicados (Tabla 8 y 9) derivados de los estudios escogidos para este trabajo de tesis doctoral, que han definido la trayectoria formativa e investigadora de la doctoranda.

Tabla 8. Artículos publicados

Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 13(49), 121-129.

Moscoso, D.; Sánchez, R.; Martín, M. y Pedrajas, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *EMPIRIA. Revista de metodología de ciencias sociales*, 30, 77-108.

Pedrajas, N.; Martín, M.; Barriopedro, M. y Vives, E. (2015). La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas. *Agora para la Educación Física y el Deporte* 17(3), 220-236.

Tabla 9. Resumen de los artículos publicados

	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones	Observaciones
Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la	Diferencias de género en el diseño de programas de actividad física para mayores, que deben responder a ejercicios adaptados, además de a los intereses, motivaciones y necesidades de dicha población	Personas mayores España El 36,7 % de 800 personas practican deporte 65 – 79 años Metodología Cuantitativa CATI – Entrevista asistida por ordenador ¿Por qué motivos práctica usted principalmente deporte? Pregunta abierta, el encuestador anota las preguntas literales y se configuran las variables objeto de estudio a posteriori	En mujeres y hombres mayores se conjugan principalmente motivaciones de carácter intrínseco y extrínseco, como el gusto por la actividad y el cuidado de la salud. Ellas mejora de su bienestar físico y psicológico y ellos motivos de tipo preventivo y terapéutico. Con respecto a las motivaciones de carácter social ellas mencionan la diversión, la ocupación del tiempo libre y la recomendación médica, mientras que los hombres hacen referencia a la importancia de la práctica anterior sobre la práctica actual.	No se observan diferencias relevantes según el género, aunque sí tendencias a considerar en el diseño de los programas deportivos. Fuerte componente extrínseco relativos a la mejora y el mantenimiento de la forma física relacionada con la salud y otros de carácter intrínseco, como el gusto por la actividad, deberían ser considerados como elementos de referencia en el diseño, organización, desarrollo y oferta de programas de actividad física y deportiva para personas mayores.	Estudio descriptivo sin profundización en explicaciones basadas en teorías psicológicas ni sociológicas. Se ponen de manifiesto indicadores de estilos de vida de personas mayores, necesarios a tener en cuenta para el diseño de programas deportivos
¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la	Estilos de vida y ocio de la juventud española. Dimensiones y procesos del sedentarismo normalizado, y su relación con la actividad física. Influencia en la salud y la calidad de vida	Jóvenes y jóvenes adultos de España N = 47 18 a 34 años Metodología Cualitativa. Grupos focales Preguntas abiertas. Técnica del embudo. Estilos de vida. Tiempo libre. ¿Vida activa o vida sedentaria? Deporte y actividad física. Estilos de vida, salud y bienestar, ¿qué papel creéis que tiene en esta relación la AFD?	Estilo de vida propio de sociedades modernas, marcado por su tiempo libre. Sedentarismo y ocio pasivo (nocturno y digital), tiempo libre digitalizado y profesión con menos actividad física. Relaciones sociales = Redes sociales, estilo de vida digital = Juventud digitalizada Ciudadano activo = polifacético = versátil = actitud vital = Sedentarismo activo que no vida activa en sentido de AF y no vida saludable Capital cultural y generacional que da lugar a juventud heterogénea y estilos de vida condicionados.	Jóvenes que realizan AF refieren vitalidad, energía, necesidad de movimiento, y consideran positivo ser activo a nivel físico, psicológico y social como bienestar integral y actitud y ánimo de afrontamiento ante la vida de forma más positiva Promoción con políticas deportivas en agentes de sociabilización (familia, escuela, medios de comunicación y sistema deportivo) influencia en los efectos de la crisis como actitud joven y su ánimo Importancia de las motivaciones de mantenimiento de la práctica según avanza la edad (extrínsecas, salud, e intrínsecas, disfrute)	Explicación más sociológica de los estilos de vida de la juventud y su relación con la actividad física que es más cercano al deporte para todos que al deporte espectáculo. AFD peso decisivo en el estilo de vida y en su salud y bienestar percibidos. Incentivación del deporte para todos a través de redes sociales y referentes deportivos

Tabla 9. Resumen de los artículos publicados (continuación)

	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones	Observaciones
La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de	Tres tipo de demanda. Actividades físicas demandadas y expresadas a través de las variables, gasto mensual, frecuencia semanal, modo de organización, espacio de práctica, modo de desplazamiento Diferencias de género	Demanda Latente Población adulta de la C. Madrid N=360 30 y 64 años Metodología Cuantitativa Entrevista personal estructurada cara a cara en el domicilio Muestreo probabilístico, de tipo polietápico Cuestionario adhoc con preguntas cerradas multirrespuesta	DL. diferencias significativas de género en las actividades demandadas, el espacio elegido, el modo de organización, número de horas y el gasto mensual Mujeres: instalación deportiva, principalmente clases colectivas y natación. Hombres: actividades auto-organizadas al aire libre en solitario. DL. Variación en el tipo de actividades del modelo wellness femenino, incorporándose otras, ligero aumento de actividades autónomas como caminar y correr.	DL. dos culturas deportivas diferentes. Las mujeres emergen como potenciales usuarias y clientas a considerar por las organizaciones deportivas Reducción de expectativas del gasto mensual, potenciales usuarias de deportivos municipales y nuevas incorporaciones de clases colectivas fitness	Importancia de políticas para organizaciones deportivas municipales e instalaciones más próximas. También gestión adecuada de espacios al aire libre. Adaptación en su oferta a demandas, precio, y condiciones de vida, mujeres trabajadoras con hijos. Medidas conciliadoras, base de propuestas de políticas deportivas. Estilo de vida mujeres del siglo XXI

ANEXO 2. OTRAS APORTACIONES DERIVADAS DE LA TESIS DOCTORAL

Durante la explicación de este trabajo se ha plasmado una trayectoria investigadora de la doctoranda que ha implicado varios años de trabajo, marcada por la tutorización y dirección del Dr. Moscoso y la Dra. Martín, la colaboración con distintas Universidades del territorio español, así como distintas organizaciones de carácter público y privado. Dicho recorrido ha culminado con la publicación de distintos artículos mencionados durante este trabajo, pero ha estado determinada igualmente por la exposición y defensa de la tesina de investigación *Motivación, Salud y Deporte en Jóvenes Españoles*, para la obtención del DEA en 2011, así como diversas comunicaciones en congresos de carácter nacional e internacional, tal y como se describe en la siguiente tabla (Tabla 10).

Tabla 10. Comunicaciones a congresos

Congreso	Lugar y Año	Título de la(s) comunicación(es)
6th IWG World Conference on Women and Sport	Helsinki, 2014	- <i>Gender differences and inequalities in the habits of physical activity of the adult population in Spain.</i>
XX Simposium Internacional de Ciencias del Deporte, el Ejercicio Físico y la Salud	Costa Rica, 2013	- <i>Alternativas de conciliación e innovaciones en la oferta deportiva para disminuir las barreras para la práctica de actividad física de las personas adultas en España: Diferencias de género</i>
10th Conference European Association for Sociology of Sport (EASS).	Córdoba, 2013	- <i>Gender differences in physical activity and sport demanded by adult population of Community of Madrid.</i> - <i>Factors in the Practice of Sport and Physical Exercise in the Lifestyles of Spanish Youth.</i>
XI Congreso Español de Sociología. Federación Española de Sociología	Madrid, 2013	- <i>Sedentarismo y Actividad Física en la juventud española.</i>
XII Congreso AEISAD (Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte)	San Sebastián, 2012	- <i>Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres de la Comunidad de Madrid.</i> - <i>Factores asociados a la actividad y el sedentarismo en los estilos de vida de la juventud española.</i> - <i>Motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres de la Comunidad de Madrid</i>
VII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte	Granada, 2012	- <i>Hábitos de práctica deportiva de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid.</i> - <i>Demandas de práctica deportivas de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid.</i> - <i>Los estilos de vida de la juventud española.</i>
VI Congreso Andaluz de Sociología	Cádiz, 2012	- <i>Influencia de los estilos de vida físicamente activos y sedentarios en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar de la población española.</i>
IV Congreso Internacional de Actividad Físico-Deportiva para Mayores	Málaga, 2011	- <i>Diferencias de género en las motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas de las personas mayores en España.</i>
VI Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte	Elche, 2010	- <i>Diferencias de género en los motivos de práctica deportiva de la juventud en España.</i>

ANEXO 3. TABLAS DE PERFILES DE PARTICIPANTES EN LOS FOCUS GROUP DEL ESTUDIO 2

DISEÑO MUESTRAL DEL TRABAJO DE CAMPO

Tabla 1. Participantes en los grupos focales

Nº. Grupo focales	Región	Número de participantes	Sexo y Edad	¿Practica deporte?
GD-1	Andalucía	8	18-24, hombres y mujeres	No
GD-2	Andalucía	7	25-34, hombres	Si
GD-3	Madrid	6	25-34, mujeres	Si
GD-4	Madrid	7	18-24, hombres	Si
GD-5	Castilla-León	5	18-24, mujeres	Si
GD-6	Madrid	6	25-34, hombres y mujeres	Mixto
GD-7	Cataluña	7	25-34, mujeres	No

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. GD Hombres y mujeres, de 18 a 25 años, no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	25	Medio	FP	Pintura, cerámica
P2	Hombre	20	Medio	FP	Comprar, joyería, vida social
P3	Hombre	25	Superior	Universitario	Música, lectura y videojuegos
P4	Hombre	20	Superior	Universitario	Scout, baile, representación estudiantil
P5	Mujer	22	Medio	FP	Salir con los amigos
P6	Mujer	19	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P7	Mujer	23	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P8	Mujer	21	ESO	ESO	Salir y estar con los amigos

Tabla 3. GD Hombres de 26 a 35 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Disciplina Práctica
P1	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Patinaje, Natación.
P2	Hombre	30	Medio	FP	Patinaje
P3	Hombre	45	Medio	FP	Body pump, Bodyjump, Spining, Gap, Padel, Futbol 7, Patinaje
P4	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Carrera Fondo.
P5	Hombre	26	Superior	Universitario	Carrera, Futbol
P6	Hombre	36	Superior	Universitario	Patinaje, Bicicleta, Surf, Cometas.
P7	Hombre	24	Superior	Universitario	Patinaje

Tabla 4. GD Hombres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	18	Medio	FP	Fútbol, gimnasio
P2	Hombre	22	Superior	Universitario	Fútbol, correr, gimnasio
P3	Hombre	21	Superior	Universitario	Baloncesto, correr
P4	Hombre	21	Superior	Universitario	Skate, fútbol
P5	Hombre	19	Medio	FP	Fútbol, skate
P6	Hombre	23	Superior	Universitario	Fútbol, correr, ciclismo
P7	Hombre	20	Medio	FP	Fútbol, gimnasio

Tabla 5. GD Mujeres de 26 a 35 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción	Qué	Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	29	Superior	Universitaria	Pilates, baloncesto, correr
P2	Mujer	32	Superior	Universitaria	Pilates, Baloncesto, Pádel
P3	Mujer	26	Superior	Universitaria	Gimnasio
P4	Mujer	28	Superior	Universitaria	Fútbol, bici
P5	Mujer	34	Superior	Universitaria	Kayak polo
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Correr, nadar

Tabla 6. GD Mujeres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	25	Medio	FP	Pilates, caminar
P2	Mujer	19	Medio	Bachillerato	Atletismo, natación, gimnasia rítmica
P3	Mujer	18	Superior	Universitario	Fútbol sala, baloncesto, tenis y bicicleta
P4	Mujer	25	Superior	Universitario	Montañismo
P5	Mujer	19	Superior	Universitario	Gimnasia rítmica, correr hípica, frontón, tenis

Tabla 7. GD Hombres y mujeres, de 26 a 34 años, practicantes y no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades tiempo libre
P1	Hombre	34	Medio	FP	Deportes, Medicinas alternativas, comic/libros, música, labor social
P2	Hombre	33	Medio	FP	Videojuegos, música, cómics, lectura.
P3	Hombre	27	Superior	Universitario	Batería, conciertos, cine/series, ejercicios de rehabilitación, billar
P4	Mujer	29	Superior	Universitaria	Viajar, leer, bailar, cine
P5	Mujer	29	Superior	Universitaria	Yoga, leer, ir al cine, internet
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Escribir, investigar, viajar, labores del hogar

Tabla 8. GD Mujeres, de 18 a 34 años, no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades tiempo libre
P1	Mujer	29	Superior	Universitario	Leer, ver televisión y salir con los amigos
P2	Mujer	25	Medio	FP	Salir con amigas, chatear
P3	Mujer	21	Superior	Universitario	Ver televisión, salir a tomar algo, estar con amigos, chatear
P4	Mujer	25	Medio	FP	Pintar, salir con amigas y coser
P5	Mujer	28	Medio	FP	Ver series, escribir, leer y bailar
P6	Mujer	26	Superior	Universitario	Quedar con amigos, hacer artesanías, leer prensa en Internet y ver series
P7	Mujer	20	Medio	FP	Ver series por Internet, leer, ver películas, bailar

ANEXO 4. ARTÍCULOS PUBLICADOS ORIGINALES

A continuación, se adjuntan los artículos mencionados durante el presente trabajo, a los que se ha hecho referencia en esta tesis doctoral.

Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española

David Moscoso¹, María Martín², Natalia Pedrajas², Raúl Sánchez³

¹Universidad Pablo de Olavide. ²Universidad Politécnica de Madrid. ³Universidad Europea de Madrid.

Recibido: Resumen Aceptado:

El artículo presenta los resultados de una investigación sobre las tendencias culturales en el abandono de la actividad física y el deporte entre la juventud española. El estudio ha sido financiado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), en el marco de la Convocatoria de Ayudas a Universidades, Públicas y Privadas, Entidades Públicas y Entidades sin Fin de Lucro, para la realización de Proyectos de Investigación, Estudios, Organización de Actos Científicos y Publicaciones Periódicas en Áreas de Interés Deportivo. En él se analiza cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario) que está progresivamente afianzándose entre la juventud española puede influir de una manera u otra en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. Para comprobarlo, se han llevado a cabo un conjunto de grupos de discusión con jóvenes de distintos perfiles sociodemográficos y socioeconómicos a lo largo de distintas ciudades españolas, además de entrevistas individuales en profundidad a una muestra estratégica de jóvenes. Los resultados muestran que la juventud es un colectivo heterogéneo en las formas de expresión cultural y sus motivaciones, que sus situaciones sociales cambian con la diferencia de edad y sexo, que sus estilos de vida están condicionados por sus condiciones sociales, que el sedentarismo se ha incorporado como modelo de vida desde la propia estructura social y que, muchas veces, a la juventud se la ve y se le habla, pero no se le escucha, lo que representa en el ámbito deportivo un despropósito para lograr su incorporación efectiva de este colectivo en la práctica del deporte.

Palabras clave:

Actividad Motora. Sedentarismo. Sociología. Adolescentes. España.

Active sedentary lifestyle. Leisure, physical activity and lifestyles of the spanish youth

Summary

This paper presents the results of a research on cultural trends in the abandonment of sports and physical activity among the Spanish youth. The study was funded by the Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), on the Call for Aid to Universities, Public and Private, Governmental & Not-Profit, for realization Research Projects, Studies, Organizing Conferences and Periodicals Publication in Sports Interest Areas. The research examines how the adoption of this new lifestyle (sedentary) that is gradually taking root among the Spanish youth can influence one way or another the self-perceived health and well-being among this population. To confirm this, a series of focus groups discussions with young people with different socioeconomic and sociodemographic profiles along different Spanish cities have been carried out, apart of the in-depth interviews with a strategic sample of young people. The results show that young people are a heterogeneous group in forms of cultural expression and their motivations, their social situations change with difference of the age and the gender, that their lifestyles are conditioned by their social, the sedentary is has incorporates its life as a model from the social structure and, often, the youth is seen and spoken to, but no one listens, representing in sports nonsense to achieve an effective integration of this collective in the sport.

Key words:

Motor Activity. Sedentary Lifestyle. Sociology. Adolescents. Spain.

Nota: La contribución que se presenta es el resultado de un proyecto de investigación financiado por el Consejo Superior de Deportes en 2012 (Ref. 007/UPB10/12), en el marco de la Convocatoria de Ayudas a Universidades, Públicas y Privadas, Entidades Públicas y Entidades sin Fin de Lucro, para la Realización de Proyectos de Investigación, Estudios, Organización de Actos Científicos y Publicaciones Periódicas en Áreas de Interés Deportivo.

Correspondencia: David Moscoso

E-mail: dmoscoso@upo.es

Introducción

La contribución que se presenta se enmarca en un proyecto que continúa una línea de investigación del equipo sobre los estilos de vida en el seno de la sociedad española¹. Las investigaciones realizadas nos han mostrado el progresivo abandono de la práctica deportiva entre este segmento de población, a la vez que ésta ha ido incorporando a sus estilos de vida hábitos y comportamientos sedentarios.

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, a través de estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física y el deporte (a partir de ahora AFD) en el mantenimiento y la mejora de nuestra salud y calidad de vida². Pese a los múltiples beneficios reconocidos en el deporte, España sigue estando a la cola de Europa en práctica deportiva, situándose por debajo de la media europea*. Tan sólo la practican 4 de cada 10 personas, una cifra que dista de la de otros países, como Finlandia o Suecia, donde suponen el doble. Además, sólo 7 de cada 10 caminan diariamente y apenas 4 de cada 10 realizan esfuerzo físico corporal en su ocupación diaria (trabajo, estudios, tareas domésticas, etc.), estando la mayor parte del tiempo sentados o de pie sin realizar desplazamientos¹. Por lo tanto, la mayoría no disfruta de los beneficios señalados.

Siendo tan importante para nuestra salud y calidad de vida la realización de AFD, es evidente que la inactividad provocará los efectos contrarios. Los problemas asociados a la falta de ejercicio físico plantean especial preocupación entre los jóvenes. Éstos representan a una generación en la que los estilos de vida sedentarios han comenzado a consolidarse. Esta situación puede tener solución con la adopción de medidas que vayan dirigidas a promocionar la práctica de ejercicio físico, en aras a favorecer la mejora de la salud y la calidad de vida. Algunos especialistas apuntan al respecto que es mucho más económico promocionar el deporte³ que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo.

Para lograrlo, es necesario el desarrollo de políticas deportivas de peso en el ámbito de las principales instituciones de socialización (la familia, la escuela y los medios de comunicación). Son numerosos los autores que han demostrado la influencia de la socialización como medio de promoción de la AFD⁴, tanto a edades tempranas⁵, cuanto en ciclos de vida posteriores⁶. Los resultados han puesto de relieve que la práctica deportiva entre los progenitores es determinante para la realización de deporte^{1,7}, si bien suelen intervenir otras instituciones como el sistema educativo. Por lo tanto, garantizar la práctica deportiva en la infancia y la juventud es decisiva, a su vez, para que la población siga practicándola en el futuro.

Más allá de la enseñanza de la educación física en la enseñanza básica (que es limitada), las tradicionales políticas de promoción deportiva se han basado en un modelo que hace descansar el impulso sobre los ayuntamientos, las federaciones y los clubes deportivos. Esta tendencia se ha producido en nuestro país desde el inicio de la democracia sin tener en consideración la escasa capacidad de la que disponen tales administraciones y entidades para ello y, además, sin contemplar la influencia que en este propósito ejercen las principales instituciones de

socialización y, es más, a menudo transmitiendo valores que actúan en detrimento de la propia promoción del deporte y la vida activa. Por ese motivo, nuestra postura es la de que cualquier medida de promoción del deporte debe ir dirigida a intervenir, precisamente, sobre las instituciones de socialización y, por tanto, no limitarse a proveer recursos escasos apoyándose en actores con escasa capacidad transformadora en la estructura y las dinámicas sociales.

Aquí se intenta ofrecer una posible solución a esta pretensión, dando respuesta a la previa necesidad de conocer cómo inciden actualmente las tendencias culturales en el abandono de la AFD entre la juventud española. En específico, nos interesa comprobar cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario), consolidado ya en la juventud, puede influir en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. La finalidad es detectar los elementos que explican la falta de realización de ejercicio físico, que a su vez inciden en la pérdida de interés hacia la práctica del deporte entre las nuevas generaciones de españoles, y determinar los alicientes percibidos entre quienes sí realizan esta actividad —fijando el peso respectivo de la socialización.

Material y método

Metodología y técnica

Para el cumplimiento de los objetivos, se llevó a cabo una investigación cualitativa, empleando el grupo de discusión como técnica de recogida de información. La intención era explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los comportamientos de la población juvenil, la posición que ocupan la actividad física y el deporte en la jerarquía de valores de los jóvenes, y las diferencias con respecto a la posición que le asignan los propios jóvenes según su perfil sociodemográfico y socioeconómico.

Se optó por esta técnica porque, al minimizar la intervención del moderador en la conducción del mismo, favorece el que los informantes expresen abiertamente sus convicciones, opiniones y percepciones acerca de las cuestiones que se les plantean.

Población y muestra

El diseño muestral inicial tenía un carácter intencional, dado que buscaba seleccionar a aquellos grupos de personas situadas en posiciones estratégicas dentro del sistema de relaciones vinculadas al objeto de estudio (jóvenes de diferentes edades y situaciones socioeconómicas y sociodemográficas; padres y madres con edades intermedias; y, por último, profesionales de la educación física y los medios de comunicación). De esta forma, inicialmente no se perseguía la representatividad extensiva, sino la intensiva, la de recoger la información de la mayor parte de las perspectivas de los diferentes actores que componen el ámbito de la realidad objeto de estudio. Por tanto, no debía tener una representatividad extrapolable al conjunto de la población juvenil, sino al campo de estudio.

* Datos procedentes del Special Eurobarometer 334 2010 "Sport and Physical Activity", elaborado por la Comisión Europea en 2010.

Tras largas disertaciones en la fase de preparación, se reformuló el diseño concretándolo en una muestra estratégica. Para ello, expusimos nuestro planteamiento metodológico al juicio de expertos a través de sendas reuniones. Las decisiones que se adoptaron fueron las siguientes:

- Limitar la población objeto de la investigación a la juventud. Ello, con el fin de evitar posibles sesgos por una inadecuada representatividad en el número de grupos de discusión a realizar con esta población. De esta manera, la información obtenida del estudio nos permitiría profundizar en los discursos de la población diana.
- En lo que concierne a los criterios a considerar en el diseño muestral, las decisiones que se adoptaron se hicieron, a su vez, sobre la base de cuestiones relativas a variables como la edad, el sexo, la situación socioeconómica, tipos y formas de realización de actividad física y deporte o, incluso, el carácter residencial (rural/urbano).

La discusión condujo a definir el perfil muestral sobre la base de la heterogeneidad que caracteriza las situaciones sociales de la juventud y la diversidad con respecto a las formas y los tipos de AFD, pero también la operatividad del trabajo de campo (Tabla 1).

- La edad llevó a agrupar a los jóvenes en dos conjuntos diferenciados: de 18 a 25 y de 26 a 34 años.
- Realizamos grupos de discusión distinguidos por sexo, pero también mixtos. Los grupos mixtos sólo se realizaron entre aquellos jóvenes que no hacían deporte.
- Llevamos a cabo grupos de discusión entre practicantes y no practicantes de deporte, pero en ningún caso mixtos, para evitar el efecto de interferencia que experimentan motivaciones tan radicalmente distintas.
- Como indicador de la situación socioeconómica, nos ceñimos a estructurar el perfil de los diferentes grupos según el nivel de instrucción.
- Otros grupos de variables, como las formas de práctica y tipos de deportes, el tener o no progenitores que practicaran deporte o las situaciones socioeconómicas, fueron descartados.

Trabajo de campo

Se llevaron a cabo 7 grupos de discusión en Córdoba, Sevilla, Madrid, Segovia y Barcelona. Para la contactación de los participantes,

contamos con el apoyo del Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA-CSIC), el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Córdoba, la Universidad de Córdoba, el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Segovia, la Universidad Europea de Madrid, el Consell de l'Esport de Barcelona, APEC Psicología y el Centro de Formación Profesional Específica José Ramón Otero de Madrid.

La dinámica de los grupos de discusión se planteó con un criterio muy abierto. En el guion se abordaron de forma general los siguientes puntos: estilos de vida, tiempo libre, deporte y actividad física y salud y calidad de vida. La duración de las sesiones osciló entre 70 y 100 minutos. En todo momento se fueron tomando notas de las aportaciones de los participantes y también se registró la grabación de voz de todas ellas.

Análisis

El análisis de los discursos se ha basado en un modelo elemental de tratamiento, consistente en explotar los discursos y las anotaciones registradas. El criterio seguido fue emplear el guión como esquema básico de análisis. En un primer momento, se procedió a elaborar informes individuales de cada grupo de discusión. En un segundo momento, los informes de los grupos de discusión realizados fueron distribuidos entre todos los miembros del equipo de investigación, discutiendo los resultados más relevantes y elaborando un esquema sintético sobre el que se realizaría el informe final de la investigación.

Resultados

Estilos de vida: tiempo libre, relaciones sociales y ocio digital

En relación a los estilos de vida, la investigación muestra como en el caso de la juventud están muy marcados por su tiempo libre, que es lo que verdaderamente ocupa una parte significativa de sus vidas; o al menos la parte referencial. Sobresale la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su día a día (amigos, escuela, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del "ciudadano activo".

Tabla 1. Planificación, composición y perfil de los participantes en los grupos de discusión.

Nº Grupo	Lugar y fecha	Nº Participantes	Perfil general
G1	Córdoba, mayo	8	18 a 25 años, ambos sexos y no practicantes
G2	Sevilla, mayo	7	26 a 35 años, hombres y practicantes
G3	Madrid, junio	6	26 a 34 años, mujeres y practicantes
G4	Madrid, junio	7	18 y 25 años, hombres y practicantes
G5	Segovia, junio	5	18 a 25 años, mujeres y practicantes
G6	Madrid, julio	6	26 a 34 años, ambos sexos practicantes y no practicantes
G7	Barcelona, septiembre	7	18 a 34 años, mujeres y no practicantes

"El mío [el estilo de vida] es activo totalmente. Desde pequeño me he apuntado a todo lo que he visto, a todo lo que me ha apetecido, he probado de todo"

"Yo me considero una persona bastante activa, pero yo creo que porque tengo una dificultad de no saber pararme y no hacer nada. Sí, porque, además, estamos respondiendo un poco al modelo de vida que nos imponen... que vivimos desde pequeños, donde las extraescolares es como si nos lo meten ahí..."

"Sí, porque ya desde pequeños nos han inculcado que, después del colegio, tienes que ir a inglés o a karate o a música o a bailar. Siempre tienes que estar haciendo cosas"

"Yo creo que tengo clavado a fuego que tengo que ser productiva, que tengo que ocupar mi tiempo"

El discurso de estos jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida y, en particular, su tiempo libre: las relaciones sociales. Todos tienen en común que les gusta relacionarse con sus iguales cuando no se encuentran ocupados en las tareas principales de su vida cotidiana, sus estudios y/o su trabajo. Pero llama la atención sobremanera el que, cuando hablan de este asunto, dedican buena parte de su discurso a referirse a las redes sociales, como si las *relaciones sociales* y las *redes sociales* se tratasen del mismo sujeto, identificándose con lo que se entiende por estilo de vida digital.

"Yo tengo de todo. Tengo twenti, facebook, twiter, y después también tengo el twiter del consejo de estudiantes de la Facultad de Medicina, que también lo llevo yo. Y, por ejemplo, a lo mejor a cada uno le tengo un uso. Y también uso como una red social, wordreader, que es como que te apuntas a un blog... Estoy suscrito a un millón de blogs. También estoy enganchado al wassap, que la verdad es que da mucha facilidad, y con los amigos es muy fácil de hablar, y también listas de correo de gmail, que tengo doce..."

No obstante, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente apoyados en las condiciones de vida, que depende del grado de autonomía económica y residencial del que disfruten en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan con su familia o se han emancipado) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.). Tales condiciones de vida constriñen *per se* sus proyectos de vida cotidianos, las actividades que desarrollan en el día a día. Así, quienes se han independizado económicamente de sus familias se diferencian del resto de los participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las relacionales, al menos no en el mismo grado que quienes se encuentran en la situación contraria.

¿Activos o sedentarios?

Ya se ha hecho referencia al concepto de *ciudadano activo* para aludir a un tipo de identidad social. Ello, trasladado al terreno de los estilos de vida, se traduce en la idea de "ser polifacético", "ser versátil", algo que estaría, en cierto grado y formas, alejado de lo que se entiende por "estilo de vida saludable". En la investigación se comprueba que entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una

"actitud vital" con el hecho de ser activo en tanto que se desarrollan AFD, o sea, como parte de una "vida activa" o "estilo de vida saludable". En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD, pero, por otra parte, son mayoritarios los jóvenes —sobre todo, del grupo de menor edad— que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente; suponiendo esto un sesgo preocupante, en la medida en que ello aleja aún más a los jóvenes de la práctica de AFD como parte de un estilo de vida saludable.

"Yo pienso que mi vida es activa... a lo mejor no soy la persona más activa del mundo, pero a mí me gusta siempre estar en la calle. Si no estoy en la calle, estoy trabajando, si no estoy haciendo mil cosas. También me gusta sentarme en el sofá a ver la tele, ¿no? (se ríe), pero, que me aburre el estar sentá sin hacer nada. A lo mejor estoy en mi casa, pero estoy limpiando, estoy haciendo algo, porque, si no, te comes mucho la cabeza y... Soy eso, soy una persona muy nerviosa y no puedo estar quieta"

Comenzando por el **primer grupo de jóvenes**, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de **realizar algún tipo de AFD**, éste se encuentra representado mayoritariamente por los propios practicantes de deporte. Los jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez, consideran positivo ser activos, a nivel físico, psicosocial y actitudinal. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida les ayuda a mantener dicha actitud y la intensidad de la misma en otros ámbitos de sus vidas. De esta forma, los jóvenes que realizan AFD se perciben así mismos como individuos activos, pero no por el mero hecho de realizar AFD, sino porque, además, entienden que su vida es activa en todos los sentidos, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

En cuanto al **segundo grupo de jóvenes** al que aludíamos en la disyuntiva planteada más arriba (que **no realizan AFD**), cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos sedentarios. En contra de esa intuición, sorprende que todos coinciden en que su vida es, a todos los efectos, activa: en primer lugar, en virtud de las numerosas actividades que realizan a lo largo del día (aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas son claramente inactivas desde el punto de vista físico) y, en segundo lugar, en favor de una actitud que expresan en los siguientes términos: "soy muy nerviosa", "no puedo parar", "no puedo estar quieta", "no puedo estar sin hacer nada". Por lo tanto, siendo físicamente sedentarios, pero al mismo tiempo social e intelectualmente activos, la autoconcepción de sí mismos queda configurada de forma específica por el rasgo más positivo (culturalmente) que contribuye a darles identidad (activos).

Deporte, actividad física, salud y calidad de vida

La juventud —realice o no ésta AFD— entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo, superándose de esta manera la tradicional concepción del deporte federado y competitivo, en favor de otros significados alternativos. Ello

se encuentra en relación con la visión del deporte compartida por la juventud. Ésta se eleva sobre la crítica al deporte espectáculo y profesional y, en particular, al fútbol. La crítica radica en que estas versiones del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, no permiten visibilizar otro tipo de disciplinas y, además, pervierten la noción de deporte praxis —el tipo de deporte que defiende la juventud—, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

"A mí me gusta el fútbol y estoy cansada de poner los deportes y que solo se oiga Cristiano Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo, Messi. Mira, acabas diciendo: ¡vale, yo no quiero más!"

"Barça, Madrid, fútbol y ya está, pero a nivel de eso de superdeportistas (...) Yo lo veo más en el tema de información para nosotras, para la gente normal, deporte (base), que no hay (...)"

Por ello, podemos encontrarnos entre los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: los que continúan y a la vez reinventan su práctica de AFD, y aquellos que abandonan este tipo de actividades. En cuanto a los jóvenes que continúan realizando AFD, entienden el deporte como algo muy importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estos, el deporte es un elemento clave y referencial, que marca su orientación vital, aspecto que queda reflejado en frases como *"es una forma de vida"*, *"es como una necesidad"*, *"es la base"* o *"me ayuda bastante a llevar mi día a día"*.

En cuanto al grupo inverso, siendo difícil resolver la pregunta de por qué abandona la práctica deportiva, se nos antoja tratar de responderla de forma inversa: ¿Por qué los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los resultados nos ofrecen dos respuestas complementarias. La primera se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes (en especial, la familia y el sistema educativo) en el inicio de las prácticas deportivas. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (el desahogo, la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial desde el punto de vista psicológico.

"El primer espacio donde encuentras referentes para poder hacer algo es la familia... En mi caso, mi padres están en un club deportivo y yo he estado todo el día haciendo deporte y es por lo que ahora lo hago"

"Pues, para mí, la actividad física está totalmente relacionada con la diversión. No hay otra cosa con lo que lo pueda relacionar, porque, si lo relaciono con algo que no sea la diversión, no me vale"

"Pues yo mi tiempo libre, que no suele ser mucho, lo uso para entrenar... Es la manera de que yo paso del mundo, es mi tiempo libre, donde paso de los estudios, de las movidas de todo"

"Me gusta la sensación de conocer a gente haciendo deporte, conocer lugares haciendo deporte y, luego, conocerme a mí misma haciendo deporte"

"Porque me gusta, me sienta bien, es bueno para la salud y para mi mente y socialmente es muy bueno"

Entre **los jóvenes que no realizan AFD**, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperciben a sí mismos como personas que gozan de buena salud. En este sentido, aquello que podría impedir su práctica, a saber, una concepción errónea de

las repercusiones que tiene el deporte para el individuo, no se percibe en el discurso y, por ende, la pregunta sobre las razones por las que no realizan deporte tiene múltiples respuestas que giran en torno a varios factores, que van desde una inexistente motivación hacia esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o las aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal y otras de orden más práctico, como el cansancio o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realizan los jóvenes y, por lo tanto, se trata más bien de una elección personal que de una barrera en sí misma.

"Yo, deporte, si no me veo unos kilos de más, no hago (risas). Me llega mi época de verano y digo: ¡eh, un momento, mis caderitas! (risas) Y me tiro mis tres meses a tope de deporte... Pero luego, no"

"A mí es que tampoco me gusta hacerlo sola. Si nadie se viene conmigo, por ejemplo, yo qué sé, a correr, yo sola no me voy a ir... Y luego a mí, no sé, no sé jugar (se ríe), natación sí, pero en verano, en la piscina o en la playa, pero como no tengo tampoco ningún deporte así (se ríe) que me guste, pues tampoco..."

"Vamos, no me parece una cosa que me haga falta y no me parece útil gastar el tiempo en eso (el deporte). Tienes mu poco tiempo al cabo del día y prefiero echarlo en las cosas que me gustan o las cosas que interesan"

"Si no se te da muy bien, te inhibes para seguir intentándolo, y entonces lo haces menos, y entonces lo vas dejando y, cuanto más lo dejas, peor se te va dando y, bueno, llega un momento que haces otras cosas"

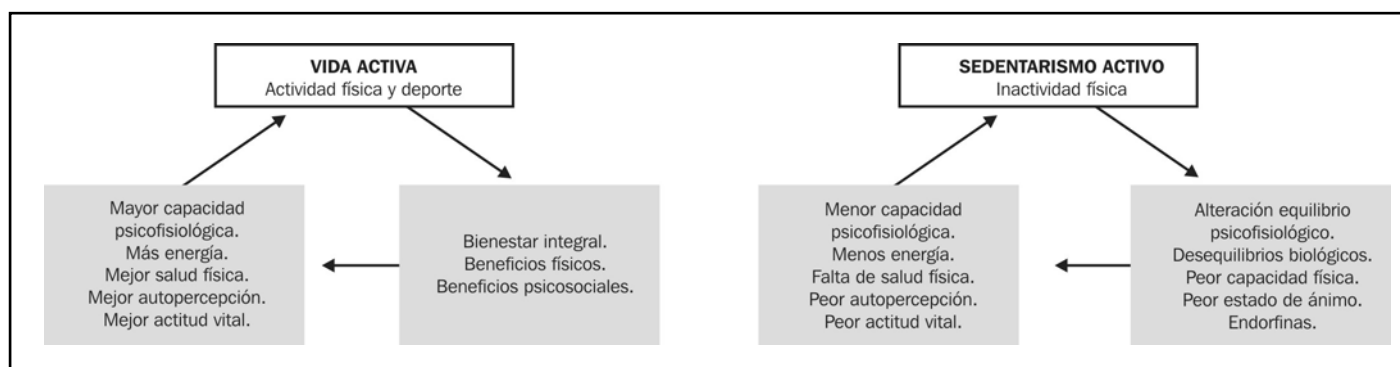
Además, se observa que la manera en la que los jóvenes que realizan AFD afrontan su día a día puede ser distinta de los jóvenes que no lo hacen, entre los que, curiosamente, se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (de acceso al mercado laboral, de autonomía económica, de independencia familiar, etc.) pueden influir negativamente en la percepción de su realidad, los jóvenes que tienen una vida mucho más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma objetiva y positiva (*"Yo veo que la gente que no hace deporte se queja más de la vida"*).

"...también pues estás más relajado en determinados momentos pues si tienes mucho estrés te juegas una pachanga y te relaja, y te ayuda..."

"Es que hay veces que llevas días agobiado... y es que a mí me pasa mucho con el patín, que solo quince minutos o lo que sea, lo que me apetezca y luego te vas casa, te pegas una ducha y lo ves todo de otra manera, no tiene nada que ver"

"También está la salud mental... Hay mucha gente, a mí me pasa que, en general, me cambia el humor después de jugar a lo que sea. Vengo y he hecho lo que me gusta y a mucha gente pues estoy seguro de que le viene bien para su humor"

Con todo, se constata como los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los jóvenes que no la hacen, teniendo en cuenta no solo el bienestar y la calidad de vida de la que disfrutaban, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (*"Al hacer deporte tú, te sientes como más*

Figura 1. Modelos de actividad e inactividad física.

fuerte y te ves mejor y así te ves como con más ganas para hacer más cosas). Ello se recoge en la Figura 1, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos en la juventud española que hemos identificado: el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentarismo (sedentarismo activo).

Discusión

Como ha probado la investigación, el uso del tiempo libre define simbólicamente el estilo de vida de la juventud española. Éste se encuentra caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades sedentarias en su vida cotidiana, lo que lastra la oportunidad de realizar AFD, en tanto en cuanto la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y heterogénea⁸. En este sentido, entre la juventud, el ocio digital prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre. Este hecho se debe, fundamentalmente, a tres factores. El primero es que el ocio digital se ha acabado convirtiendo en la forma esencial de las relaciones sociales entre este grupo de edad. El segundo es que el uso de las TICs se ha incorporado de forma plena en el sistema educativo y el ámbito laboral, convirtiéndose en un *hábito natural* en su vida cotidiana. El tercero es que el estilo de vida sedentario de los jóvenes y, en particular, su tiempo libre, encuentra en el ocio digital una práctica más ajustada a ese modelo de inactividad. No obstante lo anterior, los estilos de vida de los jóvenes son heterogéneos, según su condición socioeconómica y características sociodemográficas. Junto a la heterogeneidad derivada de esta condición, existe también una heterogeneidad marcada por diversidad de motivaciones (extrínsecas e intrínsecas).

En lo que atañe a la AFD, el trabajo pone en evidencia diferencias entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y quienes no, pese a compartir valores, actitudes y prácticas de ocio. Entre los primeros, se manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo a los valores propios de la modernidad que han acabado imponiéndose, en general, en el modelo de vida imperante también en el ámbito deportivo. Por su parte, los jóvenes que no hacen AFD, aunque se consideran así mismo activos por tener una vida plagada de actividades, en realidad

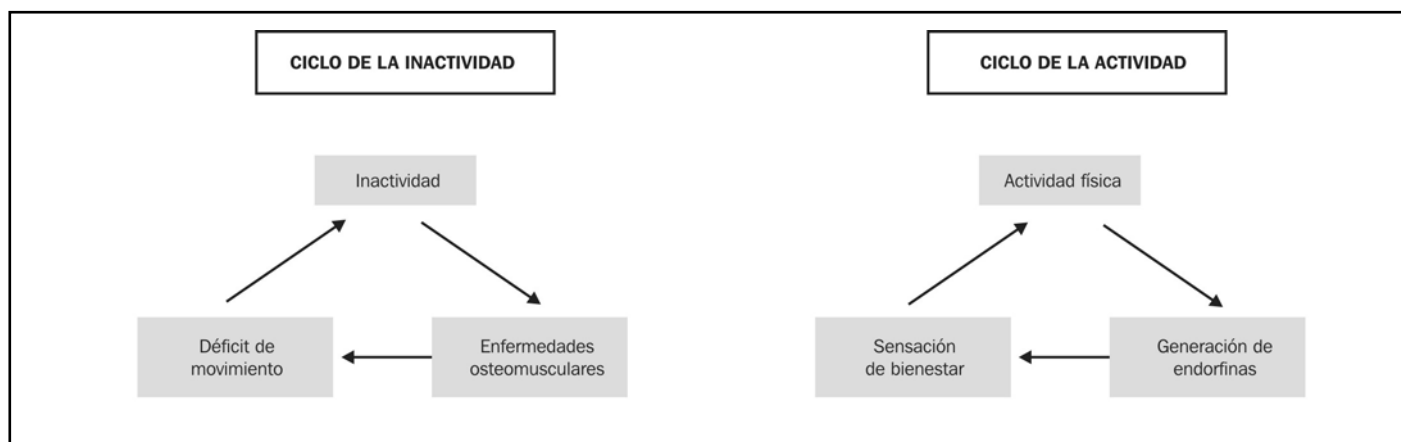
son sedentarios, pues no cuadran con la definición de estilo de vida activo que se concibe desde el punto de vista de la AFD⁹.

Resulta evidente que este segundo grupo tiene su propia concepción de lo que es “ser activo”, lo que nos lleva a enfrentarnos a una nueva realidad, la del “*sedentarismo activo*”, acepción que acuñamos para referirnos a un fenómeno extendido en las nuevas generaciones de ciudadanos. Digamos que, culturalmente, lo que marca la identidad del ser social hoy no es el desempeño de trabajos que implican esfuerzo físico corporal, sino la ocupación en múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas, que a todos los efectos pueden ser consideradas como sedentarias. Parece que el grupo poblacional líder en este tipo de actividades de ocio y tiempo libre está desposeída de las nociones básicas de lo que son los comportamientos saludables, precipitándose a una edad adulta con serias dificultades en el plano de la salud física y psicológica. El principal problema que se constata es que la inactividad se encuentra completamente normalizada entre esta población, es decir, aprobada socialmente. Y ello tiene un efecto perverso, ya que el círculo de la inactividad, como se muestra en la Figura 2, no puede superarse sin romperse la barrera del sedentarismo. Y, en efecto, el sedentarismo supone un coste preocupante tanto en términos de salud y bienestar —a nivel personal— cuanto en términos sociales y económicos —para el sistema sanitario y para el entorno que les rodea.

Existen otras diferencias entre los jóvenes que han incorporado la realización de AFD a sus estilos de vida y los que no. Entre quienes son activos físicamente, se comprueba que la AFD es relevante en sus vidas, al igual que otras y, por contra, otro tipo de actividades de carácter más sedentarias que se realizan en el tiempo libre (uso de Internet, videoconsolas, ocio de consumo, etc.) tienen menos peso en su día a día. Este grupo comparte la idea de que hacer AFD en su vida cotidiana contribuye a mejorar otros ámbitos personales, sociales, profesionales y biológicos. A su vez, tienen una visión más positiva del mundo que les rodea, de las relaciones sociales y de sus expectativas vitales.

Igualmente, la investigación permite constatar el peso que los agentes de socialización tienen, en general, en la configuración del tipo de actividades de ocio y tiempo libre y, con ello, de los estilos de vida de la juventud y, en específico, en la elección de un estilo de vida activo basado en la realización o no de AFD. Por ello, nos postulamos

Figura 2. Ciclos de actividad e inactividad.



sobre la idea de que, para que la AFD adquiera presencia en las opciones prioritarias de la juventud en su uso del tiempo libre, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y la familia, se han de reforzar los mecanismos de socialización del hábito deportivo. Ello, como una práctica beneficiosa y primordial para nuestra salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

Bibliografía

1. Moscoso D, Moyano E, Biedma L, Fernández-Ballesteros R, Martín M, Ramos C, et al. *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Barcelona: Fundación Obra Social La Caixa; 2008.
2. USDHHS. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington D.C.: United States Department of Health and Human Services; 2008.
3. Martin BW, Beeler I, Szucs T, Smala A M, Brügger O, Casparis C, et al. Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol*. 2001;49(3):131-3.
4. García Ferrando M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid. Consejo Superior de Deportes; 2001.
5. Patriksson G. Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte. En: VV.AA. *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía*. Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes; 1996;123-49.
6. Martínez del Castillo J, Jiménez-Beatty J E, Graupera J L, Rodríguez Mª L. Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *RIS*. 2006;44:39-62.
7. Encuesta Hábitos Deportivos en España (IV) 2010. CIS. 2010. [cited 22/08/2013]. Disponible en: http://www.cis.es/cis/open/cm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=10844
8. INJUVE. *Informe Juventud en España 2008*. Madrid. Instituto de la Juventud; 2008.
9. Wenzel E. *Lifestyles and living conditions and their impact on health: a report of the meeting*. European Monographs in Health Education Research 5. Edinburgh: Scottish Health Education Group; 1983;1-18.

*¿Qué significa ser activo en una sociedad
sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio
en la juventud española*

*What does it mean to be active in a sedentary society? Paradoxes
on lifestyle and leisure of Spanish youth*

DAVID MOSCOSO SÁNCHEZ

Universidad Pablo de Olavide
dmoscoso@upo.es (ESPAÑA)

RAÚL SÁNCHEZ GARCÍA

Universidad Europea de Madrid (ESPAÑA)

MARÍA MARTÍN RODRÍGUEZ

(INEF) Universidad Politécnica de Madrid (ESPAÑA)

NATALIA PEDRAJAS SANZ

Directora del área de Inteligencia Emocional (t-Emociona).
CEO de APEC (ESPAÑA)

Recibido: 25.03 2014

Aceptado: 19.12 2014

RESUMEN

El sedentarismo constituye una de las principales preocupaciones sociales de nuestro tiempo. La mayoría de las personas pasamos gran parte del día sentados, nuestros desplazamientos son más frecuentes con medios mecánicos que a pie y las nuevas generaciones hacen poco más deporte que sus coetáneos de hace una década. En otras palabras, los hábitos sedentarios se han normalizado en nuestra sociedad, especialmente entre la población más joven. Para escudriñar en esta realidad, merece preguntarse qué es el sedentarismo según la juventud española.

Antes bien, ¿son los jóvenes conscientes de que sus vidas son sedentarias? ¿Conocemos los mecanismos culturales que han contribuido a la normalización de este modelo de vida? ¿Qué consecuencias se derivan del estilo de vida sedentario para nuestra salud y bienestar? Nosotros nos hemos preguntado por ello. Desde hace unos años venimos trabajando sobre este asunto, si bien aquí se analizan los resultados de un estudio cualitativo entre los jóvenes adultos españoles. Éste nos proporciona claves para comprender algo mejor este proceso de normalización del sedentarismo entre las nuevas generaciones de ciudadanos.

PALABRAS CLAVE

Estilos de Vida; Sedentarismo; Socialización; Actividad Física y Deporte; Juventud; España.

ABSTRACT

Sedentarism has become one of the major concerns of our times. Most people spend a large part of their daytime sitting down, most movement taking place by mechanical means, rather than by walking. Younger generations do little more sport today than their counterparts did a decade ago. In other words, sedentary habits have become common in our society, especially among the young. To understand this phenomenon we should ask what is sedentarism for young people. Are they aware that their lives are sedentary? What cultural mechanisms have contributed to this? What are the consequences of a sedentary lifestyle for our health and well-being? These are the questions we have asked in this study. We have been working on this topic for some time; in this paper we present the results from a qualitative study among the Spanish young adults. These results provide important clues to better understand how sedentarism has become normalized among the new generations of citizens.

KEY WORDS

Lifestyle; Sedentarism; Socialisation; Physical Activity and Sport; Young people; Spain.

1. INTRODUCCIÓN

La difusión de hábitos y comportamientos sedentarios¹ plantea uno de los más serios problemas para las sociedades contemporáneas. La falta de ejercicio físico, debido en parte a la disminución del uso de fuerza física corporal en las actividades laborales, junto a la alta prevalencia de una alimentación hipercalórica y no saludable, el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas y el predominio de lo que se ha denominado ocio pasivo —vinculado a ciertas prácticas de consumo y el uso de nuevas tecnologías—, están relacionadas con la primera causa de mortalidad, las enfermedades cardio y cerebrovasculares (Idler y Benyamini, 1997).

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, mediante estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física y el deporte (a partir de ahora AFD) en el mantenimiento de nuestra salud y calidad de vida (Raphael, 2006; Blair et. al, 1992; Van Mechelen et. al, 2000). La AFD produce beneficios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, y es importante tanto a nivel terapéutico como preventivo.

Pese a los múltiples beneficios reconocidos en la actividad física, en España tan sólo practican deporte 4 de cada 10 ciudadanos. Además, apenas 7 de cada 10 caminan diariamente y sólo 4 de cada 10 realizan esfuerzo físico corporal en su ocupación diaria (trabajo, estudios, tareas domésticas, etc.) (Moscoso et. al, 2008). En virtud de estos datos, es evidente que muchos ciudadanos no disfrutan de los beneficios asociados a la AFD. Por contra, padecen las consecuencias de la inactividad.

Se trata de una realidad extendida en las generaciones más jóvenes. Estudios como los realizados en población infantil en la Comunidad de Madrid (Montil et. al., 2005), o en población adolescente en la Comunidad de Andalucía (Moral et. al, 2012), muestran que, en la actualidad, las generaciones más jóvenes son altamente sedentarias, o sea, que no realizan suficiente AFD como para disfrutar de la necesaria condición de salud (Cantera, 1997; García Ferrando, 1993 y 2001; Lasheras et. al, 2001; Mendoza et. al, 1994; Sánchez-Barrera et. al, 1995). En todo caso, esta tendencia, según Currie et. al (2004), tiene lugar de forma parecida en todas las sociedades modernas avanzadas, a tenor de un estudio realizado en Europa, EEUU y Canadá.

El sedentarismo es un fenómeno que se ha consolidado en nuestras sociedades, como también sus consecuencias (Castillo y Balaguer, 1998; Weinsier et. al, 1998). En el caso de nuestro país, la tasa de obesidad entre los menores de 24 años es la más alta de Europa: alrededor de 4 de cada 10 niños o jóvenes padecen obesidad o sobrepeso, según el Observatorio Español de Sostenibilidad (Ayuso y López, 2007), basándose en los datos de la Encuesta

¹ El sedentarismo puede entenderse como el déficit de movimiento corporal y, por tanto, de AFD. Por el contrario, la AFD representa la realización de movimiento corporal a través de actividades cotidianas (subir escaleras, transportar objetos, realizar las tareas del hogar, ir de compras, etc.), caminar, trabajar con esfuerzo físico o movimiento y realizar deporte.

Nacional de Salud. Esta situación hace que en España dicho problema sea más acuciante que en otros países del entorno europeo, explicando el aumento prematuro de enfermedades causadas por el sedentarismo (Márquez et. al, 2006; Entrada et. al, 2003).

Este trabajo tiene como objetivo analizar los estilos de vida (y, en particular, todo lo que atañe a la implicación de la actividad física sobre los mismos) de los jóvenes y adultos jóvenes españoles, centrándose en la influencia de los diferentes agentes de socialización en la configuración de dichos estilos de vida. En particular, ha intentado analizar cómo la adopción de un estilo de vida sedentario, marcado por el ocio pasivo y la inactividad física, se ha afianzado en estas generaciones. También pretende dilucidar el modo y grado en que la inactividad física incide en la percepción subjetiva de su salud y bienestar.

Se parte de la hipótesis de que, para revertir esta situación, es necesario analizar las tendencias culturales contemporáneas —especialmente, las asociadas a las prácticas de tiempo libre y ocio, considerando sobre todo la implicación o no de actividad física. Desde esta perspectiva, se podrían examinar los factores que influyen actualmente en la inactividad entre la población joven. Una mirada de este carácter obliga a centrar el estudio en el papel de los procesos y las instituciones de socialización. Algunos autores han demostrado la influencia de la socialización en la realización de deporte a edades tempranas (Patriksson, 2001; García Ferrando, 1991). Los propios resultados de investigaciones precedentes (Moscoso et. al, 2008) han puesto de relieve el peso que el hábito deportivo de madres y padres tiene para la transmisión del mismo entre sus hijos/as, si bien suelen intervenir otras instituciones como la educación, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo. Igualmente, se ha probado que la pronta adquisición de dichos hábitos es decisiva para su continuidad en etapas vitales posteriores (Mora et. al, 2012; Montil et. al, 2005; Powell y Dysinger, 1987). Las tablas 1 y 2 lo confirman, al probar que, entre quienes afirman que alguno de sus padres practica o ha practicado deporte en el pasado, casi 6 de cada 10 individuos también lo hacen en el presente, y a la inversa. Y también se muestra que, entre quienes han practicado deporte en ciclos de vida precedentes, la mayor parte, unos 7 de cada 10, siguen realizándolo en el presente.

Tabla 1. Práctica deportiva en el presente, según la realización de deporte entre los progenitores

¿Me podría decir si su padre o su madre practican o han practicado algún deporte?	¿Práctica deporte en el presente? (el encuestado)	
	Si	No
Sí practican o practicaban deporte	56%	44%
No practican ni practicaban deporte	29%	71

Fuente: Estudio nº.26 Fundación Obra Social de La Caixa (2008)

Tabla 2. Relación entre la práctica deportiva en el presente y la realización o no de esta práctica en el pasado

Práctica deportiva en el pasado		Práctica deportiva en el presente	
		Sí	No
De niño	Si	79.0	58.5
	No	20.7	40.9
De joven	Si	73.5	41.7
	No	26.2	58.3
De adulto	Si	72.4	22.1
	No	27.6	77.5

Fuente: Estudio n°. 26 Fundación Obra Social de La Caixa (2008)

La mayoría de los estudios coinciden en que la propia inactividad física contribuye a que ésta se convierta en un comportamiento normalizado —lo que se conoce en el ámbito médico como ciclo de la inactividad. Asimismo, algunas consecuencias inmediatas derivadas de la inactividad, como es el sobrepeso y la obesidad (Currie et. al, 2004; Sánchez et. al, 2002; Aranceta et. al, 2003), parecen estar relacionadas con el progresivo abandono de la práctica deportiva (por el complejo adquirido ante una mala imagen estético-corporal, o bien por la incapacidad física que se va apreciando por parte del individuo).

De estos antecedentes se desprende la idea de que, para hacer frente a los hábitos y comportamientos sedentarios en la juventud, resulta necesario llevar a cabo políticas deportivas estructurales en las principales instituciones de socialización (la familia, la escuela, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo) (Moscoso et. al, 2008). Son estas instituciones las que tienen mayor capacidad transformadora en la estructura y las dinámicas sociales y, por tanto, también sobre los hábitos de actividad física y salud. No en vano, algunos estudios apuntan que el escaso cumplimiento de las recomendaciones (a través de la escuela o la familia) de cantidad de AFD que ha de realizarse para gozar de una buena condición de salud es el principal hándicap de su realización (Cale, 1993; Stephens y Craig, 1990; Cantera, 1997; García Ferrando, 1993 y 2001; Lasheras et. al, 2001; Mendoza et. al, 1994; Sánchez-Barrera et. al, 1995).

Esta necesaria forma de focalizar las políticas deportivas —hasta ahora ancladas en las anquilosadas estructuras de las federaciones deportivas, y en la financiación de grandes eventos deportivos, al menos en España (Moscoso et. al., 2015)— serviría para contrarrestar la tendencia del sedentarismo en la juventud y, con ello, garantizar que este grupo de población disfrutara de mayores niveles de salud y bienestar. A este respecto, algunos especialistas apuntan que es mucho más económico promocionar el “deporte para todos” o “deporte de base”²

² La idea del deporte para todos, muy asociada al deporte de base, es el acceso universal y libre de las personas, con independencia de sus condiciones de origen, sexo, edad, cultura, capacidad, al disfrute de la práctica deportiva, para conservar las capacidades físicas y psíquicas necesarias para la supervivencia, y como fin de proporcionar sociabilidad y juego —es decir, todo

que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo. Estudios como el de Martin et. al, (2011) en Suiza han demostrado que cada euro invertido en políticas de promoción del “deporte para todos” revierte favorablemente reduciendo en diez euros el gasto sanitario del país.

Para finalizar, se quisiera reconocer aquí que este trabajo no deja de ser un avance más en la exploración de esta cuestión. Por tanto, sus resultados no permiten escudriñar con toda la profundidad deseada y necesaria cada una de las específicas dimensiones y procesos sociales que explican la normalización del sedentarismo entre las nuevas generaciones de individuos.

2. JUVENTUD, ESTILOS DE VIDA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD-BIENESTAR

La juventud es entendida como el periodo evolutivo en el que se definen aspectos claves de la vida de un individuo en el plano social, emocional, intelectual y físico. En este periodo comienza la proyección del individuo hacia un futuro adulto, conjugada de una exaltación de la realidad presente, mediante la construcción (o adquisición) de una identidad específica, la del joven. En todo caso, conviene recordar que la juventud no es un colectivo homogéneo. Como señalan Alonso y Conde (1994: 123), «no existe una sola juventud, sino varias juventudes que consisten en situaciones sociales distintas». El camino hacia la vida adulta en la juventud supone una transición paulatina que implica el paso por distintas etapas en las que los ritmos no son regulares. En consecuencia, las diferencias en esta etapa se matizarán, además de por sus condiciones sociales y económicas, también por las derivadas de los ritmos y ritos de paso con los que se viva el acceso a la vida adulta. Estas diferencias tienen una influencia notable en las aspiraciones y expectativas de los jóvenes, lo que repercute en sus distintos estilos de vida.

Las experiencias vitales de los jóvenes dan lugar a la configuración de estilos de vida distintivos de la juventud, marcados fundamentalmente por su tiempo libre (Martín Criado, 1998; Freixas y Porcio, 2004) y expresados a través de diversos soportes —la palabra, la música, el cuerpo, las TICs...—, que recogen las variadas expresividades en relación a su universo simbólico (Bernete, 2007).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica para hacer referencia al modo o forma de vivir. Se puede entender por estilo de vida el «conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo» (Mendoza et al., 1994), «los modos de vida particulares que asocian la creencia en valores de referencia con actitudes implícitas, modelos de comportamiento subconscientes y hábitos» (Cathelat, 1985).

La Organización Mundial de la Salud (1986) añade que el estilo de vida guarda una estrecha relación con la salud y la calidad de vida, y que este

lo contrario al deporte de competición y espectáculo.

constructo se asocia a comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, la alimentación, los niveles y la forma de hacer frente al estrés o el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco. La propia OMS (1998:27) definía, a su vez, los estilos de vida que conducen a la salud como «una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales».

Desde esta última perspectiva, lo que se denomina *estilo de vida saludable* está muy relacionado con lo que se entiende por “estilo de vida activo”. De hecho, es difícil encontrar referencias conceptuales de estilo de vida activo sin que aparezcan revestidas del concepto “saludable”, y a la inversa. Por tanto, se trata de un concepto que se asocia, en su parte esencial, al ámbito de la AFD, desde el que se considera que una persona realiza actividad física si lleva a cabo ciertas acciones o movimientos corporales, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas, produciendo un gasto energético. Desde este enfoque, se procede a una división bipolar entre los que son activos y los que no lo son (sedentarios), y entre los primeros se establece un continuo que va de menor a mayor actividad.

Según Wenzel (1983), la actividad física es uno de los seis patrones de comportamiento del estilo de vida que tienen una gran incidencia sobre la salud. El trabajo de Moscoso et al. (2008) proporciona evidencias en esta línea, a saber: que la población joven española que practica AFD, como realizar deporte, caminar o esfuerzo físico corporal, goza de una mejor autopercepción de su salud y bienestar; que el deporte es el tipo de actividad física que mayor influencia ejerce en esta percepción; y, por último, que dicha influencia es superior a la de la situación laboral, el nivel de estudios, el nivel de ingresos o el estado civil.

La cuestión de los estilos de vida y su relación con la AFD ha sido tratada por la sociología desde dos perspectivas diferentes, pero complementarias: una *macrosociológica*, centrada en los condicionantes estructurales de los mismos, que se apoya en análisis estadísticos de encuestas; y otra *microsociológica*, centrada en la construcción de la identidad deportiva y la negociación de la agencia, que utiliza principalmente metodologías cualitativas como la observación participante o entrevistas en profundidad.

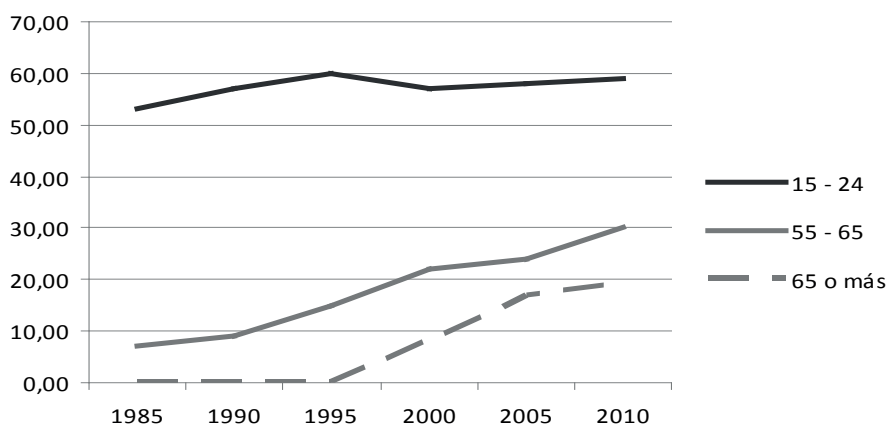
1) La macrosociológica, representada por Bourdieu (1998), si bien con ciertas puntualizaciones —sin entender a Bourdieu como un estructuralista al uso—, es quizá el ejemplo más claro. Éste relaciona los diversos estilos de vida con posiciones de clase a través del concepto de *habitus*. El *habitus* hace referencia a ciertas disposiciones de comportamiento, percepción y gusto que se van adquiriendo por unos individuos cuya vida cotidiana se desarrolla en unas condiciones de existencia específicas. Desde el punto de vista de la actividad corporal, el concepto de *habitus* en Bourdieu nos remite a la forma en la que cada uno tiene una relación específica con su propio cuerpo. Esa relación con lo corporal que implica el *habitus* requiere un aprendizaje específico a lo largo de los años. Nuestra “educación física”, entendida en un sentido amplio —no tan

sólo como educación en el ámbito formal de la escuela—, es la que determina que nos sintamos a gusto —como en un ambiente natural— realizando unas u otras actividades, realizando ejercicios deportivos o no.

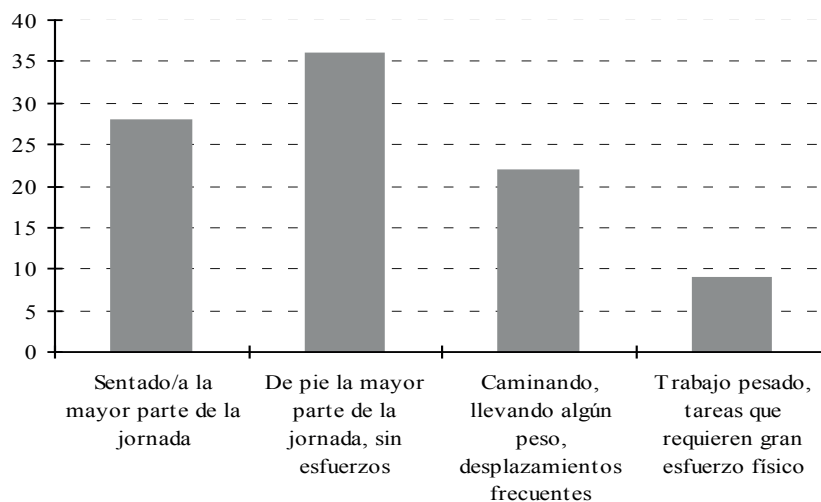
2) La microsociológica, representada por la perspectiva interaccionista, influida sobre todo por autores como George H. Mead o Erving Goffman, remarca el proceso psico-social de construcción, definición y negociación de las actividades de los individuos. En ese proceso de interacción con diversos agentes (padres/madres, familiares, entrenadores, amigos o los propios medios de comunicación) se va generando la identidad. Para algunos individuos, su implicación en actividades deportivas o hábitos de vida activos puede llegar a formar una parte fundamental de su identidad en la vida cotidiana. Tradicionalmente, desde la sociología del deporte se ha utilizado este enfoque para el análisis de diversas subculturas deportivas.

El objeto de estudio que aquí se plantea podría entenderse que se encuadra de forma exclusiva dentro de una temática tratada en la perspectiva microsociológica. Sin embargo, no se puede olvidar que ese estudio detallado de la misma está vinculado a condicionantes estructurales tales como la edad y el género y, en ese sentido, también ha de dar cuenta desde un enfoque propio de la perspectiva macrosociológica, que informa sobre la situación general de la juventud en la sociedad española.

La juventud ha sido el grupo poblacional que más deporte ha practicado tradicionalmente en España —en parte, debido en las últimas décadas a que la educación física formaba parte del curriculum educativo en la enseñanza obligatoria. No obstante, su práctica en los últimos veinte años se ha estabilizado, e incluso en algún periodo se ha reducido, a la vez que entre otras franjas de edad ha aumentado significativamente, de acuerdo con los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles elaborada por el CIS (ver gráfico 1). Además, según la misma encuesta, casi 7 de cada 10 jóvenes se pasan el día sentados o de pie sin realizar esfuerzos físicos relevantes (ver gráfico 2 y tabla 3). Mientras ocurre esto, proliferan estilos de vida, ocupaciones y usos del tiempo libre de carácter sedentarios.

Gráfico 1. Evolución de la tasa de práctica deportiva según diversos grupos de edad

Fuente: Elaboración propia a partir de García y Llopis (2011).

Gráfico 2. Situaciones que describen la actividad física que desarrollan en su vida cotidiana los jóvenes y adultos jóvenes españoles (18 a 34 años)

Fuente: Elaboración propia a partir de estudio nº. 2833 de CIS (2010).

Al examinar los estilos de vida de la población joven española, se advierte que su entorno laboral y de estudio no favorece la realización de AFD. Más bien ocurre al contrario, que dan lugar a una vida sedentaria. También podría atribuirse la escasa proporción de jóvenes y adultos jóvenes que practican deporte a otras dos razones: la centralidad del tiempo destinado a la cualificación profesional para el acceso al mercado laboral y la relevancia del tiempo libre que ocupan las prácticas (pasivas) de ocio digital y nocturno.

En la última década, esta tendencia de normalización de los estilos de vida sedentarios entre la juventud española es cada vez más patente. Según el informe *Juventud en España 2008* del INJUVE (2008), la población joven practica menos deporte y opta por actividades de ocio más sedentarias —en relación con la media europea—, como ver televisión, escuchar música o el uso de las TICs. En esta línea, la propia Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles (CIS, 2010) pone de manifiesto que, además de las actividades relacionales (estar con los amigos y/o la pareja y estar con la familia, que es mayoritariamente compartida, 74% y 63%, respectivamente), en la actualidad las dos principales actividades de ocio y tiempo libre que practican los grupos de población más jóvenes (de 18 a 34 años) son ver la televisión (65%) —un comportamiento tradicionalmente consolidado— y usar Internet (58%) (ver tabla 3).

Tabla 3. En qué suelen emplear el tiempo libre los jóvenes y adultos jóvenes españoles (Principales actividades)

Actividad de tiempo libre	Porcentaje (%)
Salir con los/las amigos/as y/o la pareja	74
Ver la televisión	65
Estar con la familia	63
Utilizar Internet (navegar, chats)	58
Escuchar música	53
Hacer deporte	45
Andar, pasear	42
Leer libros, revistas	36
Ver deportes	31
No hacer nada especial	29
Ir a bailar, al cine o al teatro	26
Salir al campo, ir de excursión	21
Asistir a actos culturales o conciertos	18

En el propio informe *Juventud en España 2008* se señala que 2 de cada 10 jóvenes consideran que el tiempo que dedican al uso de TICs (navegar por Internet, chatear, enviar SMS...) afecta de forma negativa al que destinan a otras

actividades de ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, practicar deporte. A este respecto, Fumero y Espíritusanto (2012) mantienen que el uso de las nuevas tecnologías, por su inmediatez, intensidad y horizontalidad, tiene un importante papel en la configuración de los estilos de vida y el universo simbólico de la juventud actual —lo que implica la propia concepción de la realidad social y, con ello, de las relaciones sociales y las formas de comunicación y expresión. En esta línea, sólo en lo que atañe al uso de las dos principales redes sociales en Internet (Facebook y Twenti), los jóvenes españoles pasan conectados 7,63 horas y 4,29 horas diarias, respectivamente, según datos de mayo de 2011 de comScore71 (*Ibid.*:17).

Todo ello explica el hecho de que en el último *Informe sobre la juventud de la UE 2012* (EC, 2012) se exprese la necesidad de ampliar el conocimiento sobre el papel que la práctica de AFD tiene en la configuración de los estilos de vida de la juventud y, como consecuencia, sobre su salud y calidad de vida. En dicho informe se reclama que el empleo, la inclusión social, la salud y el bienestar de los jóvenes, sean las máximas prioridades de la política en materia de juventud en Europa. Comas (2011), además, explica que las diferentes áreas de actividad de la juventud (ocio/deporte, ocupación/empleo-estudio, participación, valores, etc.) se retroalimentan mutuamente, por lo que concretar acciones dirigidas a promocionar la práctica de AFD en este grupo poblacional podría contribuir, entre otras cosas, a atenuar los importantes efectos derivados de la crisis económica sobre el ánimo y la actitud de la población joven de nuestro país.

3. METODOLOGÍA

Para responder a nuestros objetivos, se realizó un estudio cualitativo empleando el *grupo focal* como técnica de recogida de información. Con la elección de esta técnica se pretendía explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los comportamientos de AFD de la población joven, la posición que ocupan estos conceptos en la jerarquía de sus valores, y las diferencias con respecto a la posición que le asignan los propios jóvenes y adultos jóvenes, según su perfil sociodemográfico y socioeconómico.

3.1 Criterios y definición de la muestra

Durante la primera fase del estudio, se expuso el diseño muestral al juicio del equipo de investigación, así como a otros expertos. Inicialmente, se había previsto una estrategia extensiva, recogiendo información de todas las posibles perspectivas: jóvenes de diferentes edades y situaciones socioeconómicas y sociodemográficas; padres y madres con hijos jóvenes; y, por último, profesionales de la educación física y los medios de comunicación. Las dos principales cuestiones que se plantearon en torno a este asunto fueron las siguientes:

- ¿La muestra de los grupos focales debería ser realmente intensiva, o más bien extensiva? Es decir, ¿deberíamos mantener la muestra diseñada inicialmente, sobre la base de distintos perfiles de población, o sería conveniente centrarnos en la población joven? La primera opción nos permitiría recoger un mayor número de perspectivas, pero, por contra, se perdería profundidad en el discurso de la población central de la investigación.

- ¿Cuáles deberían ser los criterios sociológicos a seguir en el diseño de la muestra en los grupos focales? ¿Criterios sociodemográficos y socioeconómicos, como la edad, el sexo, el nivel de instrucción? ¿Criterios territoriales, como el residir en áreas urbanas o rurales? ¿Criterios específicos, como el practicar o no deporte y realizar o no actividad física, la frecuencia e intensidad de la práctica, el tipo de deportes practicados? ¿O, que los progenitores de estos jóvenes hubieran tenido vidas sedentarias o activas?

Las disertaciones que se mantuvieron y las decisiones que se adoptaron finalmente sobre la base de las anteriores cuestiones fueron las siguientes.

En *primer lugar*, se decidió que era más oportuno limitar la *muestra* a la población joven, optando así por una estrategia intensiva. Con ello, se pretendía garantizar las condiciones de generalización de los esquemas interpretativos del discurso (Martín Criado, 1997: 27-29), centrándose el estudio en la población diana, la población joven española.

En *segundo lugar*, en lo que concierne a los criterios o variables a considerar, las decisiones que se adoptaron se hicieron, a su vez, sobre la base de las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál o cuáles debieran ser los intervalos de edad de la juventud? Se plantearon diferentes opciones de edades susceptibles de ser consideradas como población joven. Se acordó que el estudio debía demarcar dos grupos de edad amplios, de 18 a 25 años y de 26 a 34 años. En la decisión, prevaleció la idea de que la edad cultural de la población joven se ha ido ampliando progresivamente, como consecuencia de la entrada cada vez más tardía en la etapa adulta, debido al alargamiento del periodo de formación, el retraso en la edad de acceso al mercado laboral, de autonomía económica y de independencia residencial y, por último, de conformación de núcleos familiares.

- ¿Cuál debía ser la composición más adecuada de los grupos focales, según el sexo? A tenor de lo que sugirieron los expertos, inicialmente se acordó realizar grupos focales con jóvenes del mismo sexo y evitar la realización de grupos mixtos, por cuanto las realidades que afectan a unos y otros podrían ser muy diferentes. No obstante, se adoptó finalmente la decisión de realizar algún grupo mixto como estrategia de control.

- ¿Cuál debería ser su distribución según otros criterios de carácter sociológico, como la situación socioeconómica? Sobre esta

cuestión, de gran importancia, como se ha comprobado en casi todos los estudios que han tenido en cuenta la perspectiva estructuralista, se consideró que era más relevante centrarse en la variable nivel de instrucción.

- Sobre las cuestiones específicas de la realización de actividad física y deporte, se dudó igualmente qué criterios adoptar, dado que son muchos los elementos que definen la realización o no, así como la forma de realización, de esta actividad (frecuencia de práctica, tipología de deportes, forma de realización, etc.). En las disertaciones que se mantuvieron, se valoró, ante todo, un doble perfil (practicantes de deporte y no practicantes) como clara distinción de dos estilos de vida diferentes. No obstante, de forma secundaria se tuvo en consideración la actividad de ocio y tiempo libre (en el caso de quienes no practicaban deporte) o las tipologías deportivas (entre quienes sí).

- Adicionalmente, se planteó si el estudio se debería realizar en zonas urbanas y rurales, o sólo en zonas urbanas. Al final se decidió llevarlo a cabo en áreas urbanas, por dos razones: por un criterio operativo —las limitaciones presupuestarias y temporales— y por un criterio conceptual, por considerar que el estilo de vida urbano es común a la población joven con independencia de donde resida.

En resumen, las categorías de la muestra se concretaron, en esencia, en la edad, el sexo, el nivel de instrucción y la práctica o no de deporte, aunque secundariamente (en algún grupo focal) se tuvieron en cuenta otros rasgos, como el tipo de deportes practicados (entre quienes lo realizaban) o el tipo de actividades de ocio realizadas (entre quienes no practicaban deporte).

3.2 Realización del trabajo de campo

En lo que atañe al *número de grupos focales y el lugar donde se han realizado* (ver tabla 4 y tablas 5 a 11 en Anexo), se determinó finalmente que no fueran más de 7 los grupos focales que se realizaron. En esos grupos focales participaron 46 informantes jóvenes y adultos jóvenes.

Tabla 4. Participantes en los grupos focales

Nº. Grupo focales	Región	Número de participantes	Sexo y Edad	¿Practica deporte?
GD-1	Andalucía	8	18-24, hombres y mujeres	No
GD-2	Andalucía	7	25-34, hombres	Si
GD-3	Madrid	6	25-34, mujeres	Si
GD-4	Madrid	7	18-24, hombres	Si
GD-5	Castilla-León	5	18-24, mujeres	Si
GD-6	Madrid	6	25-34, hombres y mujeres	Mixto
GD-7	Cataluña	7	25-34, mujeres	No

Fuente: Elaboración propia.

Para la *contactación* de los participantes, se contó con el apoyo de administraciones y organismos de distinta naturaleza (educativas, científicas e institucionales) y un investigador contratado a tiempo completo se ocupó de las labores de organización.

La *dinámica de los grupos* se planteó con un criterio muy abierto, tomando como referencia el listado de temas que figuran a continuación. La duración de las sesiones osciló entre 70 y 100 minutos. En todo momento se fueron tomando notas de las aportaciones de los participantes y también se efectuó el registro de voz de todas ellas.

En cuanto al *guión* que se empleó para conducir los grupos focales, realmente lo que se hizo fue abordar de forma abierta los siguientes cuestiones:

- *Estilos de vida.* ¿Qué es la vida para vosotros? ¿Cuál es vuestro día a día? ¿Cuáles son las cosas importantes de vuestra vida? ¿Qué soléis hacer en vuestra vida cotidiana?
- *Tiempo libre.* ¿Qué hay de vuestro tiempo libre? ¿De qué manera o con qué actividades ocupáis vuestro tiempo fuera del horario de estudio o de trabajo?
- *¿Vida activa o vida sedentaria?* Nos gustaría conocer vuestra opinión acerca de si vuestra vida es activa o sedentaria.
- *Deporte y actividad física.* ¿Cuál es vuestra opinión acerca del deporte y la actividad física? ¿La actividad física y el deporte qué son para vosotros? ¿Qué lugar le otorgáis en vuestras vidas?
- *Estilos de vida, salud y bienestar.* ¿Cómo creéis que influyen vuestros estilos de vida en la salud y el bienestar? Y, en particular, ¿qué papel creéis que tiene en esta relación la AFD?

3.3. Análisis de los discursos

El procedimiento seguido para abordar el análisis de los discursos producidos en las dinámicas grupales fue transcribir los relatos de los grupos focales. Después, sobre la base de los objetivos planteados, de acuerdo con la estructura de los temas abordados, articulando el hilo discursivo en torno a estos, se elaboraron, en un primer momento, informes específicos de cada grupo; en un segundo momento, se discutieron los mismos entre los distintos investigadores que habían asistido a su dinámica y moderación; y, en un tercer momento, una vez elaborado un esquema sintético, tras la reducción de los datos, se procedió al establecimiento de categorías y a la elaboración de gráficos analíticos, y, finalmente, a la preparación del informe general del estudio, del que se extrajeron las principales conclusiones.

3.4. Calendarización del estudio

Cada una de las fases de la investigación se llevó un tiempo concreto de desarrollo. La fase de reformulación del diseño metodológico y la preparación del trabajo de campo cualitativo, incluyendo la contactación de los informantes, se realizó entre los meses de marzo y mayo de 2012. La fase de ejecución del trabajo de campo se realizó entre los meses de mayo y julio, con la salvedad de un grupo que se realizó en septiembre. La fase de transcripción y registro de la información se produjo de forma paralela al trabajo de campo. Por último, la fase de análisis y redacción del informe de investigación se inició tras el comienzo de la realización de los grupos focales, en mayo, en lo que atañe a los informes individuales, y entre septiembre y noviembre se realizó el informe global de la investigación.

4. RESULTADOS

4.1. Estilos de vida: tiempo libre, relaciones sociales y ocio digital

Los resultados del estudio revelan una idea ya concebida, esto es, que el estilo de vida de la juventud está marcado en esencia por el uso de su tiempo libre; algo que ya ha sido constatado en diferentes trabajos (Martín Criado, 1998; Freixa y Porcio, 2004). Este tiempo ocupa una parte significativa de sus vidas, o al menos la parte referencial desde el punto de vista simbólico. Aunque los jóvenes aludan a su actividad principal (trabajo o estudio), lo cierto es que centralizan su discurso en las actividades relacionales y de ocio.

Junto a lo anterior, en este estudio se destaca la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su vida cotidiana

(escuela, amigos, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del “ciudadano activo”, tanto entre los más jóvenes cuanto entre los jóvenes adultos. A nuestro modo de verlo, esa expresión identitaria de la “actividad” podría ser considerada como una metáfora de nuestro tiempo, una expresión simbólica con una fuerte carga postmoderna y neoliberal, dirigida a responder a las demandas de un sistema que requiere una sociedad basada en la productividad y la polivalencia. En otras palabras, hacer muchas cosas y muy diferentes como prueba del buen ser ciudadano de nuestra Era.

El mío [el estilo de vida] es activo totalmente. Desde pequeño me he apuntado a todo lo que he visto, a todo lo que me ha apetecido, he probado de todo.

(GD-6, hombre, practica deporte, 34 años)

Yo me considero una persona bastante activa, pero yo creo que porque tengo la dificultad de no saber pararme y no hacer nada... estamos respondiendo un poco al modelo de vida que nos imponen, que vivimos desde pequeños... Yo creo que tengo clavado a fuego que tengo que ser productiva, que tengo que ocupar mi tiempo...

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

Sí, porque ya desde pequeños nos han inculcado que, después de las clases escolares, tienes que ir a inglés o a kárate o a música o a bailar. Siempre tienes que estar haciendo cosas.

(GD-4, mujer, practica deporte, 32 años)

El discurso de estos jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida y, en particular, su tiempo libre, a saber, las *relaciones sociales*. Hablar del tiempo libre de la juventud es hablar de sus relaciones sociales. Todos los participantes en el estudio comparten que les gusta relacionarse con sus iguales cuando no se encuentran ocupados en su vida cotidiana (sus estudios o su trabajo). Pero llama la atención sobremanera el que, cuando hablan de este asunto, dedican buena parte de su discurso a referirse a las redes sociales, como si las relaciones sociales y las *redes sociales* se fueran acabado fundiendo, es decir, como si se trataran del mismo sujeto. Es probable que esta relación que establecen con las redes sociales, al hablar de sus relaciones, no exprese con fidelidad lo que en sus vidas ocurra —es decir, que probablemente dediquen parte de su tiempo a relacionarse por Internet, si bien no todo el tiempo que ocupan en relacionarse—, pero sí pone el acento sobre un aspecto de extrema importancia en sus vidas, a saber, que tanto éstas como Internet, en general, son un referente en la forma de relacionarse. O sea, lo que expresan de alguna manera es que

parte de su vida está estrechamente vinculada al *mundo virtual*, que en cierto grado y forma su estilo de vida podría calificarse como *estilo de vida digital*; un juicio que ha sido compartido en trabajos precedentes (Fumero y Espíritusanto, 2012). No olvidemos que Internet no sólo es una herramienta de comunicación, es sobre todo una experiencia (la experiencia de conocer a gente nueva, la de escuchar música de grupos poco conocidos, la de disfrutar de las obras de arte de autores noveles, etc.).

Tienes una vida fuera, la vida normal, y luego tienes tu vida en Internet... Yo no digo que descuide mi vida, que tengo mi grupo, mis amigos delante...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

El estilo de vida digital se desarrolla ante la pantalla de un ordenador o un móvil y, entre otros atractivos, destaca el hacer de medio de comunicación, de forma instantánea, con todo tipo de informaciones y personas, es decir, “*aquí y ahora*”. Y es que Internet no entiende de fronteras geográficas, temporales ni sociales, algo que lo distingue de las relaciones sociales convencionales, pues éstas se encuentran constreñidas normalmente a nuestro entorno más próximo y la oportunidad de desarrollarlas en el día a día. El relato de uno de los participantes en el estudio lo ilustra bien, revelando además algo que ya se había resaltado: la puesta en valor del *ciudadano activo* —hacer muchas cosas—, en este caso materializado en el uso de las redes sociales; lo que podría calificarse con la denominación de *juventud digitalizada*, que incluye muchas otras situaciones que las de mero usuario.

Yo tengo de todo. Tengo Twenti, Facebook, Twiter, y después también tengo el Twiter del Consejo de Estudiantes, que también lo llevo yo. Y, por ejemplo, a lo mejor a cada uno le tengo un uso. Y también uso Wordreader, que es como que te apuntas a un blog... También estoy enganchado al Wassap y también listas de correo de Gmail, que tengo doce...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Pese a estos dos grandes rasgos del uso del tiempo libre entre la población más joven y los jóvenes adultos, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente marcados por sus condiciones de vida, tal como vienen apuntando algunos autores (Martín Criado, 1998). A su vez, éstas se sustentan en el grado de autonomía económica y residencial del que disfrutaban en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan con su familia o se han emancipado) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.). Tales condiciones de vida, desde luego, constriñen o facilitan *per se* sus proyectos de vida cotidianos, las actividades que desarrollan en el día a día. Así, por ejemplo, se comprueba que quienes se han independizado económicamente de sus familias —que suelen ser los adultos jóvenes— se diferencian del resto

de los participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las relacionales, al menos no en el mismo grado que quienes se encuentran en la situación contraria.

En esta línea, desde una posición estructuralista de corte bourdieuana se compartiría que los estilos de vida están sociológicamente definidos por el origen cultural, ya que éste marca las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio (Bourdieu, 1998). Además del origen cultural, es cierto que las prácticas de ocio están siempre fijadas por las tendencias que imperan en cada época y, por tanto, en cada generación. Estos dos elementos (capital cultural y generación) pueden explicar sociológicamente, al menos en parte, las situaciones heterogéneas que, con respecto a los estilos de vida de la juventud, se presencian en estos discursos.

4.2. ¿Activos o sedentarios?

En este trabajo se ha querido enfatizar la connotación que implica el significado de la identidad social de la juventud identificada con el concepto de *ciudadano activo*. Ello se ha planteado así porque se consideraba que era el que más se ajustaba al modelo de ciudadano que se representa en nuestra Era. Trasladado dicho concepto al terreno de los estilos de vida, su significado se traduce en la idea de “ser polifacético”, “ser versátil”; algo que en principio podría considerarse alejado, en cierto grado y formas, de lo que se entiende por “estilo de vida saludable”. En efecto, en el estudio se comprueba que entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una “*actitud vital*”, con el hecho de ser activo por medio de la realización de AFD, o sea, como parte de una “*vida activa*” o “estilo de vida saludable” en el sentido señalado por la OMS (2004). De ahí que se haya acuñado el concepto “sedentarismo activo” para referirse a este sentir del individuo. En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD. Pero, en el lado opuesto, son mayoritarios los jóvenes —sobre todo, del grupo de menor edad— que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente —por tanto, no como parte de un estilo de vida saludable.

Mi vida no es de ejercicio activo, no es... pero tampoco es sedentaria, porque sí que me estoy moviendo y eso, que estás haciendo cosas, que estás en la Facultad, que no sé qué, que no sé cuánto. Después, a lo mejor los fines de semana me voy de acampada con los niños, pues quieras que no cansa, vamos, yo termino reventao... o sea, que no es ejercicio físico o sobreesfuerzo físico, pero también me canso.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Comenzando por el primer grupo de jóvenes, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de realizar AFD, éste se encuentra representado por quienes realizan deporte. Los jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez, consideran positivo ser activos, a nivel físico, psicológico y social. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida, les ayuda a mantener una actitud activa en otros ámbitos de sus vidas, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

Y ahora, pues igual, pues ir con la bici a los sitios, no tanto una actividad programada, sino que también forme parte de tu vida es muy sano, porque, en vez de cogerte un autobús, que son tres paradas de autobús, pues te vas andando...

(GD-4, mujer, practica deporte, 28 años)

En cuanto al segundo grupo de jóvenes al que se aludía en la disyuntiva planteada antes (que no realizan AFD), a priori cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos sedentarios. Pero, en contra de esa intuición, sorprende que mayoritariamente coinciden en que su vida es activa por dos motivos. En primer lugar, por las numerosas actividades que realizan a lo largo del día —aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas no implican la realización de actividad física. En segundo lugar, en favor de la concepción cultural más valorada: el ser “activo” como actitud vital —algo que los jóvenes describen en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, “no puedo estar sin hacer nada”. Por lo tanto, siendo físicamente sedentarios, pero, al mismo tiempo, social e intelectualmente activos, la autoconcepción de sí mismos queda configurada por el atributo más positivo de su identidad social: el self activo.

Yo pienso que mi vida es activa... Quizá no soy la persona más activa del mundo, pero a mí me gusta estar en la calle siempre. Si no estoy en la calle, estoy trabajando, si no estoy trabajando, estoy haciendo mil cosas... no puedo estar quieta.

(GD-1, mujer, no practica deporte, 18 años)

Martín Criado se refiere en alguno de sus trabajos (2014) a este tipo de situaciones como estrategias de presentación de sí mismos, con el fin de legitimarse los comportamientos y los hábitos individuales de acuerdo con los valores morales predominantes socialmente; aquellos que ubican en una posición positiva a los individuos de acuerdo con sus grupos de referencia. Y esto se refleja claramente tanto entre quienes se autoidentifican como personas activas, centralizando en el discurso el papel que tiene en la configuración de sus estilos de vida la AFD, y quienes conciben sus estilos de vida activo cuando

en realidad son sedentarios físicamente. Ambos casos, por lo demás, reflejan visiones conceptuales o subjetivas del individuo típicamente estudiadas desde el interaccionismo simbólico en el ámbito de la sociología del deporte.

4.3. Deporte, actividad física, salud y calidad de vida

La juventud —realice o no ésta AFD— entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo. De esa forma, parece superarse la tradicional concepción del deporte federado y competitivo en favor de otros significados alternativos. Ello se encuentra en relación con la visión compartida entre la juventud acerca del deporte. En este momento, en España esta visión se eleva sobre la crítica al deporte de espectáculo y, en particular, al fútbol (Moscoso, 2011; Moscoso y Pérez, 2012; Moscoso et. al., 2014 y 2014a). La crítica radica en que estas versiones del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, no permiten visibilizar otro tipo de disciplinas y, además, pervierten la noción del deporte praxis —el tipo de deporte que defiende la juventud, el llamado deporte para todos y deporte base—, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

A mí me gusta el fútbol y estoy cansada de poner los deportes y que solo se oiga Cristiano Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo, Messi. Mira, acabas diciendo: ¡vale, yo no quiero más!

(GD-5, mujer, practica deporte, 18 años)

Barça, Madrid, fútbol y ya está, pero a nivel de superdeportistas... Yo lo veo más en el tema de información para nosotras, para la gente normal: deporte base, que no hay nada.

(GD-7, mujer, no practica deporte, 25 años)

Por ello, se pueden encontrar entre los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: los que continúan y, a la vez, reinventan su práctica deportiva, y aquellos que la abandonan. Entre quienes continúan realizándola, entienden el deporte como algo importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estos, el deporte es un elemento que marca sus vidas (“es una forma de vida”, “es una necesidad”, “es la base”, “me ayuda mucho a llevar mi día a día”).

En cuanto al grupo inactivo físicamente, siendo difícil aquí resolver la incógnita del abandono de la práctica deportiva a partir de este estudio, aunque estudiado en profundidad por algunos autores (Puig, 1997), podría intentarse responderla de forma inversa: ¿Por qué los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los discursos producidos a través de los grupos focales ofrecen dos posibles respuestas. La primera

se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes de socialización en la infancia —en especial, la familia y el sistema educativo. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial a nivel psicológico.

El primer espacio donde encuentras referentes para poder hacer algo es la familia... En mi caso, mi padres están en un club deportivo y yo siempre he estado todo el día haciendo deporte y es por lo que ahora lo hago [...] Porque me gusta, me siento bien, es bueno para la salud y para mi mente y socialmente.

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

Pues, para mí, la actividad física está totalmente relacionada con la diversión. No hay otra cosa con la que lo pueda relacionar, porque, si lo relaciono con algo que no sea la diversión, no me vale.

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

En el caso de los jóvenes que no realizan AFD, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperciben a sí mismos como personas que gozan de buena salud. La pregunta sobre las razones por las que no realizan AFD tiene múltiples respuestas, las cuales giran en torno a varios factores: desde una inexistente motivación por esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o la falta de aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal, y otras de orden más práctico, como el cansancio o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realizan los jóvenes diariamente y, por lo tanto, se trata más bien de una razón de elección personal que una barrera social.

Yo, deporte, si no me veo unos kilos de más, no hago... tampoco me gusta hacerlo sola. Si nadie viene conmigo, por ejemplo a correr, yo sola no me voy a ir...

(GD-1, mujer, no practica deporte, 19 años)

Vamos, no me parece una cosa que me haga falta y no me parece útil gastar el tiempo en el deporte. Tienes muy poco tiempo al cabo del día y prefiero emplearlo en las cosas que me gustan o que interesan.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

Si no se te da muy bien, te inhibes para seguir intentándolo, y entonces lo haces menos, y entonces lo vas dejando y, cuanto más lo dejas, peor se te va dando y, bueno, llega un momento en que haces otras cosas.

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Además, se observa que la manera en que los jóvenes más activos afrontan su vida puede ser distinta de la forma en que lo hacen los jóvenes inactivos. Entre estos últimos, casualmente se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (acceso al mercado laboral, autonomía económica, independencia familiar...) pueden influir negativamente en la percepción de la realidad de todos ellos — con independencia de si hacen o no AFD—, los jóvenes que tienen una vida más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma más positiva.

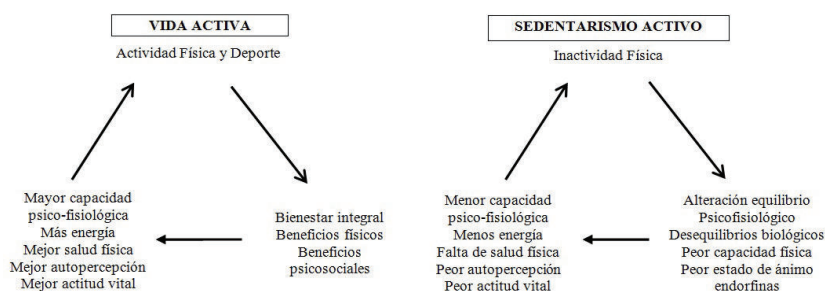
Yo veo que la gente que no hace deporte se queja más de la vida.

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

[...] también pues estás más relajado en determinados momentos, pues, si tienes mucho estrés, haces algo de deporte y te relaja, y te ayuda... Es que hay veces que llevas días agobiado... y es que a mí me pasa mucho con el patín, que patinas solo quince minutos y luego te vas a casa, te pegas una ducha y lo ves todo de otra manera [...] También está la salud mental... Hay mucha gente, a mí me pasa que, en general, me cambia el humor después de hacer deporte.

(GD-3, hombre, practica deporte, 21 años)

Figura 1 Estilos de vida activos (saludables) e inactivos (sedentarios)



Fuente: Elaboración propia.

Se constata, pues, como los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los que no la hacen. Por tanto, la AFD tiene un peso decisivo tanto en el estilo de vida (activo o sedentario) de la juventud, como, en consecuencia, sobre su salud y bienestar percibidos. Esta constante se observa teniendo en cuenta no solo el bienestar subjetivo del que disfrutan, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las

personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (*“Al hacer deporte, te sientes como más fuerte y te ves mejor, y así te ves con más ganas para hacer más cosas”*). Este hecho es expresado en la figura 1, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos que se han identificado entre la juventud española: el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentario (sedentarismo activo).

5. CONCLUSIONES

El estudio pone de relieve la relevancia que el uso del tiempo libre tiene para la juventud, representando un rasgo central de sus estilos de vida. El uso que hacen de aquel se encuentra caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades sedentarias en su vida cotidiana. Tal situación limita la oportunidad de realizar AFD, dado que la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y variada. En esa oferta, el ocio digital prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre (INJUVE, 2008).

Pese a lo anterior, los estilos de vida de los jóvenes son heterogéneos, según sus condiciones socioeconómicas y características sociodemográficas. En particular, las principales diferencias se deben a la edad, mostrándose mucho más inactivos los más jóvenes —por lo que se deduce el peso de la variable generacional en esta relación. También se evidencia una heterogeneidad originada en el factor motivacional (motivaciones extrínsecas y motivaciones intrínsecas). Éstas tienen plena relación con la socialización de los hábitos de ocio y tiempo libre y, con ello, de práctica o no de AFD, y dicha socialización encuentra su primera fuente de referencia en la familia.

A tenor de los relatos, se constata el peso que los agentes de socialización tienen, en general, en la configuración del tipo de actividades de ocio y los estilos de vida de la juventud. De ahí que se piense que, para que la AFD ocupe un lugar prioritario en las opciones de uso del tiempo libre de la juventud, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y la familia, se han de reforzar los mecanismos de socialización del hábito deportivo a edades tempranas; coincidiendo con lo que defienden otros autores (Montil et. al, 2005; Mora et. al, 2013). Ésta debería ser considerada como una práctica beneficiosa y primordial para la salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

En lo que atañe a la AFD, el estudio pone en evidencia diferencias importantes entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y los que no. Entre los primeros, se manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo en general a los valores propios de la modernidad y, en particular, a los valores imperantes también en el ámbito deportivo. Por su parte, los jóvenes que no realizan AFD, aunque se consideran a sí mismos activos por tener una vida

plagada de actividades, en realidad son sedentarios, pues no cuadran con la definición de estilo de vida activo que se concibe en el marco de las apuntadas recomendaciones de la OMS (1998).

Resulta evidente que este segundo grupo tiene su propia concepción de lo que es “ser activo”. De ahí que pensemos que nos enfrentamos a una nueva realidad, la del “*sedentarismo activo*”, un fenómeno extendido en las nuevas generaciones de ciudadanos. Entre este grupo, la identidad del ser social no está construida sobre el desempeño de trabajos que impliquen esfuerzo físico corporal, sino en la ocupación de múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas, que son característicamente sedentarias. Y supone un problema porque dicha inactividad se encuentra normalizada, aprobada socialmente. Y ello tiene un efecto perverso, ya que el ciclo de la inactividad, según los expertos (Moscoso et. al., 2008), no puede superarse sin romperse la barrera del sedentarismo. Y, en efecto, el sedentarismo supone un coste preocupante tanto en términos de salud y bienestar personal, cuanto en términos sociales y económicos, para el sistema sanitario y para el entorno social.

Como resultado de todo lo anterior, del estudio se derivan algunas recomendaciones que podrían contribuir a alcanzar unos estándares más razonables de participación de la juventud en la práctica de AFD. De forma general, podría entenderse que el sistema social debe repensar los valores estructurantes de la ética sobre la que se cimenta el modelo de vida vigente, centrada en nociones como el éxito, el materialismo, la meritocracia, los valores superficiales, el uso pragmático de nuestro tiempo y el consumo. En este sentido, la juventud se muestra desalentada por una moralidad que no le permite encontrar sosiego y equilibrio en los aspectos básicos del bienestar personal y la salud física y psicológica.

El sistema deportivo ha de tomar buena nota de ello, si desea que la juventud se incorpore a la práctica de este hábito. No es posible atraerla hacia la realización del deporte base con modelos referenciales centrados en “el éxito y la excelencia”, algo que ha sido criticado en numerosos trabajos (Moscoso, 2011; Moscoso y Flores, 2012; Moscoso et. al, 2015). En alguno de esos trabajos se recogen cifras de los Presupuestos Generales del Estado del Gobierno de España, en los que se refleja que el 92% del presupuesto público en materia deportiva está destinado al alto rendimiento y la competición (Moscoso et al, 2014). Y, en los mismos, también se denuncia las escasas horas de educación física que reciben los escolares y adolescentes españoles en contraste con los de otros países del norte de Europa.

Este hecho, en el que influye en buena medida la burbuja de pasiones del deporte español, producido por el espectáculo y el triunfalismo mediático, han podido distorsionar las razones elementales del interés social del deporte. En este sentido, Moscoso (2012a: 21) expone que, como consecuencia, incluso el deporte al más alto nivel puede verse en peligro por ello, ya que «los grandes deportistas nacen a través del deporte de base y, si éste no es apoyado, no tendremos garantizado el relevo generacional de nuestros actuales grandes campeones. Una política basada exclusivamente en el deporte de competición es,

a largo plazo, su peor enemigo. Si ese apoyo no va acompañado de una adecuada política que promueva el deporte de base, el futuro del deporte olímpico español se atisba poco halagüeño».

Desde la conciencia del peso que tiene, en términos de socialización, las referencias de la juventud en la reproducción de hábitos culturales y de ocio en sus grupos de pares, una posible estrategia para la promoción de la AFD entre este grupo es propagar como ejemplar los modelos de aquellos jóvenes que realizan deporte de base como una práctica cotidiana en sus vidas. Como se ha dicho, frecuentemente los modelos deportivos imperantes recaen sobre las grandes figuras mediáticas del deporte, lo cual no sirve de referencia más que a los individuos que tienen vocación por el deporte de competición, pero surte el efecto contrario entre el resto de las personas. Por ese motivo, sería óptimo utilizar el ejemplo de jóvenes corrientes que cuenten, a través de las redes sociales, las razones por las que es importante realizar deporte, con el fin de que el proceso de identificación sea más efectivo entre la mayor parte de los individuos que se encuentran en este tramo de edad.

En línea con lo anterior, las políticas deportivas han de estar abocadas hacia el desarrollo de propuestas que respondan a las necesidades reales de la juventud, tales como las relaciones sociales, el disfrute personal, la salud y el bienestar. Ello requiere tener presente la heterogeneidad motivacional en la oferta deportiva, con el fin de garantizar igualmente una mayor capacidad para atraer hacia su práctica tanto a los jóvenes que practican deporte (la demanda establecida), como a quienes no lo realizan, pero quisieran hacerlo (la demanda latente). Es posible pensar que ello ayudaría a incrementar la incorporación de jóvenes en la práctica de AFD.

Para finalizar, cabría pensarse que la situación actual de crisis económica suscita nuevas oportunidades para que la juventud española se incorpore a la AFD. Lo son en la medida en que realizar deporte y, en general, AFD no sólo son prácticas saludables, sino que además pueden proporcionar valor económico; esto último, siempre que su realización se lleve a cabo en espacios públicos y abiertos y en el marco de nuestras rutinas diarias. Por ejemplo, desplazarse a pie o en bicicleta es menos costoso que utilizar el vehículo privado o el transporte público para los desplazamientos. Salir a correr o en bicicleta por el parque y las zonas verdes brinda igualmente una buena oportunidad para quedar con las amistades, evadirse de las presiones del trabajo y los estudios y disfrutar del tiempo libre, disfrutando de ello. Por tanto, el momento presente, pese a la situación de dificultades que invade a la juventud por razones tangibles, ofrece la posibilidad de que ésta incorpore en sus prácticas diarias de vida la realización de AFD. Ello, naturalmente, debería estar acompañado de políticas de promoción que transmitan sus bondades individuales y colectivas.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, L.E. y F. CONDE (1994). *Historia del consumo en España: Una aproximación a sus orígenes y su primer desarrollo*, Madrid. Debate.
- AYUSO, A.Mª. y I. LÓPEZ (2007). “Sostenibilidad y estilos de vida: obesidad y sobrepeso”. *Ambienta. La Revista del Ministerio de Medio Ambiente*, 62: 28-29.
- BERNETE, F. (2007). “Presentación”. *Revista de Estudios de Juventud*, 78: 6-10.
- BLAIR, S., KOHL, H., GORDON, N. y R. PAFFENBARGER (1992). “How much physical activity is good for health?”. *Annual Review of Public Health*, 13, 99-126.
- BOURDIEU, P. (1998). *La distinción*. Madrid. Taurus.
- CATHELAT, B. (1985). *Styles de vie*. Paris. Les Éditions d’Organisation.
- CALE, L. (1993). *Monitoring physical activity in children*. Tesis Doctoral. Loughborough. Loughborough University of Technology.
- CANTERA, M. A. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis Doctoral. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- CIS (2010). *Encuesta sobre los Hábitos Deportivos de la Población Española 2010*. Estudio nº. 2833, Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- COMAS, D. (2011). “¿Por qué son necesarias las políticas de juventud?”. *Revista de Estudios de Juventud*, 95: 11-27.
- CURRIE, C., ROBERTS, C., MORGAN, A., SMITH, R. y RASMUSSEN, V. (2004). *Young people’s health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Bruselas. World Health Organization, Comisión Europea.
- EC (2012). *EU Youth Report 2012*, Bruselas. Comisión Europea.
- ENTRALA, A., IGLESIAS, C. y F. DE JESÚS (2003). “Fisiopatología de la obesidad”. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 23(5): 18-24.
- EUROPEAN COMMISSION (2010). *Special Eurobarometer 334: Sport and Physical Activity*, Bruselas. Comisión Europea.
- FREIXAS, C. y L. PORCIO (2004). *Los estudios sobre culturas juveniles en España (1960-2003)*. *Revista de Estudios de Juventud*, 64: 9-28.
- FUMERO, A. y O. ESPIRITUSANTO (2012). *Jóvenes e infotecnologías: entre nativ@s y digitales*, Madrid. Instituto de la Juventud.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990)*, Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud.
- GARCÍA FERRANDO, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- GARCÍA, M. y R. LLOPIS (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- IDLER, E. L. y Y. BENYAMINI (1997). “Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies”. *Journal of Health and Social Behavior*, 38:21-37.
- INJUVE. 2008. *Informe Juventud en España 2008*, Madrid. Instituto de la Juventud.
- LASHERAS, L., AZNAR, S., MERINO, B. y E. GIL (2001). “Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey”. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.

- MARQUEZ, S., RODRÍGUEZ, J. y S. DE ABAJO (2006). "Sedentarismo y salud. Efectos beneficiosos de la actividad física". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- MARTÍN CRIADO, E. (1997). "El grupo de discusión como situación social". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 79, 81-112.
- MARTÍN CRIADO, E. (1998). *Producir la juventud*. Madrid. Itsmo.
- MARTÍN CRIADO, E. (2004). "El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares". *Revista Española de Sociología*, 4, 93-118.
- MARTÍN CRIADO, E. (2014). "Mentiras, inconsistencias y ambivalencias. Teoría de la acción y análisis del discurso". *Revista Internacional de Sociología*, 72/1, 115-138.
- MARTIN, B.W., BEELER, I., SZUCS, T., SMALA, A.M., BRÜGGER, O. y C. CASPARIS (2001). "Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Swuitzerland". *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol*, 49/3, 31-143.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J., JIMÉNEZ-BEATTY, J.E., GRAUPERA J.L. y M^a.J. RODRÍGUEZ (2006). "Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez". *Revista Internacional de Sociología* 44, 39-62.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M. R. y J. M. BATISTA, J. M. (1994). *Conductas escolares de los españoles relacionadas con la salud*, Madrid. CSIC.
- MONTIL, M., BARRIOPEDRO, M.I. y J. OLIVÁN (2005). "El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad de Madrid". *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 5-11.
- MORAL, J.E., REDECILLAS, M.T. y E.J. MARTÍNEZ (2012). "Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces". *Journal of Sport and Health Research*, 4/1, 67-82.
- MOSCOSO, D., MOYANO, E., BIEDMA, L., FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., MARTÍN, M., RAMOS, C., RODRÍGUEZ, L. y R. SERRANO (2008). *Sport, health and quality of life*. Barcelona. Fundación Obra Social La Caixa.
- MOSCOSO, D. (2011). "Los españoles y el deporte". *Panorama Social*, 14, 110-126.
- MOSCOSO, D. y A. PÉREZ (2012). "Los ídolos del deporte: de Coubertin a Beckham". *Revista de Estudios de Juventud*, 96, 121-141.
- MOSCOSO, D. (2012a). "Del pódium al banquillo", *El País*, pp.21, 15-08-2012
- MOSCOSO, D., A. RODRÍGUEZ y J. FERNÁNDEZ (2014). "De la democratización del deporte a la hegemonía de los mercados. El caso de España". *Revista Movimiento*, 20/4.
- MOSCOSO, D., A. RODRÍGUEZ y J. FERNÁNDEZ (2015). "Elitist rhetoric and the sports gap. Examining the discourse and reality of sport in Spain". *European Journal Sport and Society*, 12/1.
- PATRIKSSON, G. (1996). Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte. En: A.A.V.V. (Eds.) *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía* (pp. 123-149), Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes.
- RAPHAEL, D. (2006). "Social determinants of health: Present status, unanswered questions, and futures directions". *International Journal of Health Services*, 36, 651-667.
- OMS (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, Ginebra. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (1998). *Promoción de la Salud: Glosario*, Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

- PATRIKSSON, G. (1996). "Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte". En VV.AA., *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía* (pp.123-149), Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes.
- POWELL, K. E. y W. DYSINGER (1987). "Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity". *American Journal of Preventive Medicine*, 3, 276- 281.
- PUIG, N. (1997). "Jóvenes y deporte. Influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles". *Apunts: Educación Física y Deportes*, 50, 109.
- SÁNCHEZ-BARRERA, M., PÉREZ, M. y J. F. GODOY (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- STEPHENS, T. y C.L. CRAIG (1990). *The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell's survey*. Ottawa. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- THORPE, H. (2010). "Bourdieu, gender reflexivity, and physical culture: A case of masculinities in the snowboarding field". *Journal of Sport & Social Issues*, 34/2, 176-214.
- THRANE, C. (2001). "Sport Spectatorship in Scandinavia". *International Review for the Sociology of Sport*, 36/2, 149-163.
- USDHHS (2008) *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*, Washington D.C.. United States Department of Health and Human Services.
- VAN MECHELEN, W., TWISK, J. W. R., POST, G. B., SNEL, J. y H.C.G. KEMPER (2000). "Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1610-1616.
- WEINSIER, R. L., HUNTER, G. R., HEINI, A. F., GORAN, M. I. y S.M. SELL (1998). "The ethiology of obesity, relative contribution of metabolic factors, diet, and physical activity". *American Journal of Medicine*, 105, 45-150.
- WENZEL, E. (1983). "Lifestyles and living conditions and their impact on health: a report of the meeting". *European Monographs in Health Education Research*, 5, 1-18.

ANEXO. DISEÑO MUESTRAL (ESPECÍFICO) DEL TRABAJO DE CAMPO

Tabla 6. GD Hombres y mujeres, de 18 a 25 años, no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	25	Medio	FP	Pintura, cerámica
P2	Hombre	20	Medio	FP	Comprar, joyería, vida social
P3	Hombre	25	Superior	Universitario	Música, lectura y videojuegos
P4	Hombre	20	Superior	Universitario	Scout, baile, representación estudiantil
P5	Mujer	22	Medio	FP	Salir con los amigos
P6	Mujer	19	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P7	Mujer	23	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P8	Mujer	21	ESO	ESO	Salir y estar con los amigos

Tabla 7. GD Hombres de 26 a 35 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Disciplina Práctica
P1	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Patinaje, Natación.
P2	Hombre	30	Medio	FP	Patinaje
P3	Hombre	45	Medio	FP	Body pump, Bodyjump, Spining, Gap, Padel, Futbol 7, Patinaje
P4	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Carrera Fondo.
P5	Hombre	26	Superior	Universitario	Carrera, Futbol
P6	Hombre	36	Superior	Universitario	Patinaje, Bicicleta, Surf, Cometas.
P7	Hombre	24	Superior	Universitario	Patinaje

Tabla 8. GD Hombres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	18	Medio	FP	Fútbol, gimnasio
P2	Hombre	22	Superior	Universitario	Fútbol, correr, gimnasio
P3	Hombre	21	Superior	Universitario	Baloncesto, correr
P4	Hombre	21	Superior	Universitario	Skate, fútbol
P5	Hombre	19	Medio	FP	Fútbol, skate
P6	Hombre	23	Superior	Universitario	Fútbol, correr, ciclismo
P7	Hombre	20	Medio	FP	Fútbol, gimnasio

Tabla 9. GD Mujeres de 26 a 35 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción	Qué	Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	29	Superior	Universitaria	Pilates, baloncesto, correr
P2	Mujer	32	Superior	Universitaria	Pilates, Baloncesto, Pádel
P3	Mujer	26	Superior	Universitaria	Gimnasio
P4	Mujer	28	Superior	Universitaria	Fútbol, bici
P5	Mujer	34	Superior	Universitaria	Kayak polo
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Correr, nadar

Tabla 10. GD Mujeres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	25	Medio	FP	Pilates, caminar
P2	Mujer	19	Medio	Bachillerato	Atletismo, natación, gimnasia rítmica
P3	Mujer	18	Superior	Universitario	Fútbol sala, baloncesto, tenis y bicicleta
P4	Mujer	25	Superior	Universitario	Montañismo
P5	Mujer	19	Superior	Universitario	Gimnasia rítmica, correr hípica, frontón, tenis

Tabla 11. GD Hombres y mujeres, de 26 a 34 años, practicantes y no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades tiempo libre
P1	Hombre	34	Medio	FP	Deportes, Medicinas alternativas, comic/libros, música, labor social
P2	Hombre	33	Medio	FP	Videojuegos, música, cómics, lectura.
P3	Hombre	27	Superior	Universitario	Batería, conciertos, cine/series, ejercicios de rehabilitación, billar
P4	Mujer	29	Superior	Universitaria	Viajar, leer, bailar, cine
P5	Mujer	29	Superior	Universitaria	Yoga, leer, ir al cine, internet
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Escribir, investigar, viajar, labores del hogar

Tabla 12. GD Mujeres, de 18 a 34 años, no practicantes de deporte

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades tiempo libre
P1	Mujer	29	Superior	Universitario	Leer, ver televisión y salir con los amigos
P2	Mujer	25	Medio	FP	Salir con amigas, chatear
P3	Mujer	21	Superior	Universitario	Ver televisión, salir a tomar algo, estar con amigos, chatear
P4	Mujer	25	Medio	FP	Pintar, salir con amigas y coser
P5	Mujer	28	Medio	FP	Ver series, escribir, leer y bailar
P6	Mujer	26	Superior	Universitario	Quedar con amigos, hacer artesanías, leer prensa en Internet y ver series
P7	Mujer	20	Medio	FP	Ver series por Internet, leer, ver películas, bailar

LA DEMANDA LATENTE DE EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE DE LA POBLACIÓN ADULTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LAS ACTIVIDADES DEMANDADAS

LATENT DEMAND OF PHYSICAL EXERCISE AND SPORT OF ADULT POPULATION IN THE COMMUNITY OF MADRID: GENDER DIFFERENCES IN ACTIVITIES DEMANDED

Natalia **PEDRAJAS** (Universidad Politécnica de Madrid — España)

María **MARTÍN** (Universidad Politécnica de Madrid — España) ¹

Maribel **BARRIOPEDRO** (Universidad Politécnica de Madrid — España)

Elena **VIVES** (Universidad Politécnica de Madrid — España)

RESUMEN

Esta investigación está basada en las Teorías de la Diferencia y analiza las posibles diferencias de género en las actividades demandadas por la población adulta de la Comunidad de Madrid que no practica pero querría practicar ejercicio físico o deporte (Demanda Latente). Se utilizó una metodología cuantitativa aplicando un cuestionario, mediante entrevista personal, a una muestra representativa de la población adulta de la Comunidad de Madrid (entre 30 y 64 años), seleccionada mediante muestreo polietápico ($n=360$; 50.3% women and 49.7% men). Un 30.4% de mujeres y un 27.4% de hombres, aunque no practicaban, deseaban hacerlo. En esta Demanda Latente, los resultados revelaron diferencias significativas de género en las actividades demandadas ($\chi^2(22)=45.91$; $p<.001$; $CC=.463$), el espacio elegido ($\chi^2(4)=13.58$; $p<.001$; $CC=.343$), el modo de organización ($\chi^2(4)=25.04$; $p<.001$; $CC=.447$), número de horas ($t_{101}=2.19$; $p<.05$; $d=.43$), así como en el gasto mensual ($t_{100}=1.87$; $p<.05$; $d=.37$). Más mujeres querrían practicar una actividad ofertada por su ayuntamiento en una instalación deportiva, principalmente clases colectivas y natación. Más hombres demandan actividades

¹ Correspondencia en relación con este artículo: maria.martin@upm.es

La investigación aquí presentada ha formado parte del Proyecto de I+D+I DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, actual Ministerio de Economía y Competitividad.

auto-organizadas al aire libre en solitario. Las mujeres pagarían mensualmente más, mientras que los hombres practicarían más horas. Estas diferencias podrían reflejar dos culturas deportivas diferentes.

ABSTRACT

This investigation was based on the Theories of Difference and it analyses the possible gender differences in activities demanded by adult population of the Autonomous Community of Madrid who do not practice but they would like to practice physical exercise or sport (Latent Demand). A quantitative methodology was applied. A representative sample of the Community of Madrid adult population (ranging from 30 to 64 years old) full filled a questionnaire through a personal interview. The sample was randomly selected using multistage sampling method ($n=360$; 50.3% women and 49.7% men). 30.4% of women and 27.4% of men not practice but they would like to do so. In this Latent Demand, the results revealed gender differences in the activities demanded ($\chi^2(22)=45.91$; $p<.001$; $CC=.463$), the space chosen ($\chi^2(4)=13.58$; $p<.001$; $CC=.343$), in the type of organization ($\chi^2(4)=25.04$; $p<.001$; $CC=.447$), in the hours ($t_{101}=2.19$; $p<.05$; $d=.43$), as well as in the monthly physical activity expenses ($t_{1410}=6.65$; $p<.001$; $d=.38$). More women than men would like to practice an activity offered by their municipality in an indoor sport facility, mainly group exercise and swimming. More men than women demanded solo self-organized outdoor activities. Women would spend monthly in this activity more than men, while men would practice longer than women. These differences could probably reflect two different sports cultures.

PALABRAS CLAVE. Género; adultos; ejercicio físico; deporte vida.

KEYWORDS. Gender; adults; physical exercise; sport.

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Actualmente parece conveniente estudiar si la crisis económica ha modificado la demanda de ejercicio físico y deporte de las mujeres y hombres adultos –grupo poblacional muy numeroso que se ha incrementado en las últimas décadas (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015)– ya que, según Martínez del Castillo, Navarro, Puig, Jiménez, y De Miguel (1992), los cambios económicos, sociales o demográficos pueden afectar a las demandas y mercado de servicios deportivos.

En relación a estos cambios, una de las tendencias que destacan García Ferrando y Llopis (2011) en la última encuesta nacional de hábitos deportivos, ha sido el incremento de la práctica autónoma (75%) en ambos sexos y varios grupos de edad, tendencia que constituye un importante cambio del mercado de servicios deportivos. También en las personas adultas de la Comunidad de Madrid, el estudio del Plan Nacional I+D+i de Martín, Barriopedro, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, y Rivero (2014) ponía de manifiesto que la práctica autónoma era mayoritaria en ambos sexos (80.3% en hombres y 63.7% mujeres). Estos y la mayoría de los estudios realizados hasta el momento en España y la Comunidad de Madrid proporcionan información sobre las personas adultas que practican o Demanda Establecida (DE), pero no sobre la

Demanda Latente (DL) o personas que no practican pero desean hacerlo (Martínez del Castillo et al., 2005). Es por ello que el presente trabajo, realizado igualmente en el marco del estudio I+D+i de Martín et al. (2014), busca ampliar el conocimiento de las diferencias de género en las características de las actividades físicas que conllevan la realización de ejercicio físico o deporte demandadas por la DL, con el objetivo de que las organizaciones deportivas públicas y privadas madrileñas puedan adaptar adecuadamente su oferta de servicios para incorporar a este grupo de mujeres y hombres adultos que, aunque no practican, desean hacerlo.

Desde las perspectivas social e individual cabe señalar la importancia de prevenir el sedentarismo en este numeroso grupo poblacional. La evidencia científica indica que las personas físicamente activas poseen niveles más altos de salud física y menores tasas de enfermedades crónicas (United States Department of Human Health and Services [USDHHS], 2008), que las mujeres tienen beneficios específicos asociados (Brown, Burton, y Rowan, 2007) y que, en la población española, las mujeres y hombres adultos que practican deporte, además de informar de mejor salud y bienestar, perciben su vida en términos más positivos (Moscoso et al., 2008).

Sin embargo, las personas adultas y las mujeres son dos de los grupos poblacionales que menos ejercicio físico y deporte practican. Los resultados proporcionados por el último Eurobarómetro (European Comisión [EC], 2014a) y la última encuesta de hábitos deportivos en España (García Ferrando y Llopis, 2011) coinciden en que a medida que aumenta la edad, disminuye la práctica y que las mujeres practican menos que los hombres. El último Eurobarómetro (EC, 2014a) muestra que la tasa de práctica semanal de ejercicio y deporte (sin incluir caminar o bailar, de especial interés para las mujeres) en la población adulta europea entre 40 y 54 años es de un 40% en hombres y 36% en las mujeres. Los sucesivos estudios sociológicos sobre hábitos deportivos en España -realizados por el Centro de Investigaciones Sociológicas y financiados por el Consejo Superior de Deportes-, también han ido poniendo de manifiesto que, en las últimas décadas, el número de personas que practica deporte en España (de forma regular y esporádica, incluyendo bailar pero sin incluir caminar) ha ido en incremento, hasta un 43%, alcanzando un 44%, en el grupo etario entre 35 y 44 años y un 30% entre los 55 y 44 años. Esta fuente referencial en nuestro país ha ido mostrando desigualdades de género en la práctica de la población mayor de 15 años, que se han ido reduciendo pero que continúan siendo importantes: 31% de mujeres frente al 49.1% de los hombres. Berzosa, Gómez-Angulo, Rogodón, y Santamaría (2013), analizando los datos proporcionados por la última encuesta de hábitos deportivos en España del CIS-CSD, explican que, aunque las mujeres practican menos deporte, utilizan el caminar como actividad sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que ellos. Es por ello que, aquellos estudios que incorporan la perspectiva de género e incluyen el caminar al conjunto de actividades consideradas, incrementan la tasa de práctica de ambos sexos, pero más la de las mujeres, como en el estudio sobre las actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (Instituto de la Mujer [IM], 2006). Cabe matizar que en la Comunidad de Madrid, Rodríguez et al. (2011), utilizando el *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQv2) que considera actividades como caminar para ejercitarse (fuera de los desplazamientos habituales)

o bailar, concluían que más hombres (40.1%) que mujeres (22.6%) alcanzaban las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre, siendo las personas adultas entre 35 y 44 años uno de los grupos que tenía menos posibilidades de cumplirlas.

El análisis de género aplicado al deporte en la población española ha puesto de manifiesto en diversos grupos etarios, entre otros, diferencias en el tipo de actividad practicada o que querían practicar y sus características (Buñuel, 1994; Fasting, Scraton, Pfister, Vázquez, y Buñuel, 2000; García Ferrando y Llopis, 2011; IM, 2006; Martín, Martínez del Castillo, y Ferro, 2012; Martín et al., 2014; Martínez del Castillo et al., 2009; Puig y Soler, 2004). Ellas practican y querían practicar en mayor medida que los hombres ejercicio físico para mantener la forma física relacionada con la salud – gimnasias de mantenimiento o clases colectivas *fitness-wellness*-, dirigido y a cubierto, mientras que los hombres se orientan en mayor medida hacia la práctica deportiva y de actividades autónomas al aire libre más intensas. La revisión de estudios realizada en Europa presenta resultados similares y llevó a Talleu (2011, p.9) a hablar de “*dos mundos deportivos separados*” ya que gran parte de las mujeres practicaban actividades recreativas relacionadas con la salud y ofertadas por organizaciones privado-comerciales, mientras que ellos practicaban en mayor medida deportes y actividades más intensas o arriesgadas, de forma autónoma o en el marco de organizaciones deportivas tradicionales, como clubes deportivos y federaciones. Sobre esta cuestión Puig y Soler (2004), plantearon que, a medida que las mujeres españolas han ido incorporándose al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros, creando una cultura deportiva femenina específica y nueva. Según Puig y Soler (2004), las propuestas teóricas desde los planteamientos de Bourdieu, consideran que las personas que practican deporte configuran un *campo* con interacciones y diversidades generados por los diferentes capitales de los que son portadoras -económico, cultural, social o simbólico-, y contribuyen a explicar que las mujeres hayan configurado sus propios *campos deportivos* de modo diferente al de los hombres. Por ello Vázquez (2002), Puig y Soler (2004) y Martínez del Castillo et al. (2009) sugieren abordar el análisis de las diferencias de género en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte desde las Teorías Feministas de la Diferencia que, sin ignorar situaciones de desigualdad y hasta de opresión, tratan de analizar lo que las mujeres aportan específicamente al deporte, sin olvidar que esta se enmarca en un sistema deportivo patriarcal.

Sondeando las hipótesis de la existencia de “dos mundos deportivos” (Talleu, 2011, p. 9) y la existencia de una “cultura deportiva femenina” (Puig y Soler, 2004, p. 77) el estudio de Martín et al. (2014) en la población entre 30 y 64 años de la Comunidad de Madrid evidenció diferencias de género en las actividades practicadas, número de horas de práctica, gasto mensual y modo de desplazamiento a la actividad. Las mujeres, en su promedio, pagaron más por practicar (17.69€) que los hombres (7.96€), ellos practicaban más horas (6.69 hombres, 4.64 mujeres) y menos hombres (42.9%) que mujeres (67.8%) se desplazaban andando al espacio de práctica. Más hombres que mujeres jugaban al fútbol y corrían, mientras que las actividades dirigidas o clases colectivas (gimnasia de mantenimiento, pilates, yoga, diversas modalidades de aeróbic y ciclo Indoor) y la danza fueron más practicadas por las mujeres que por los

hombres. Las actividades más practicadas por los hombres fueron andar y correr (ambas 20.6%), ciclismo (12.7%), fútbol (9.8%) y musculación y sala *fitness* (8.8%). Las más practicadas por las mujeres fueron caminar (30.8%), las clases colectivas dirigidas (30.8%: gimnasia de mantenimiento, 7.7%, yoga 7.7%, pilates 6.6%, aeróbic y variantes como el zumba 4.4%, ciclo indoor 4.4%), natación (7.7%) y danza (6.6%). No fueron encontradas diferencias de género en el modo de organización y los espacios de práctica, ya que la práctica autónoma fue mayoritaria en ambos sexos (80.3% hombres, 63.7% mujeres), principalmente en solitario (62.7% hombres, 50.5% mujeres) y en espacios al aire libre (60.4% hombres, 46.6% mujeres).

Como ya ha sido mencionado con anterioridad, la mayoría de los estudios efectuados hasta el momento en España y la Comunidad de Madrid proporcionan información sobre uno de los tres grupos de demanda propuestos por Martínez del Castillo et al. (2005), las personas adultas que practican (DE), pero recogen escasa información sobre las personas que no practican pero desean hacerlo (DL) y las personas que no practican ni están interesadas en hacerlo o Demanda Ausente (DA).

El estudio de Martínez del Castillo et al. (2005), además, ha sido uno de los escasos que ha profundizado en el análisis de las características de las actividades que querían practicar las mujeres adultas (entre 30 y 64 años) residentes en Madrid. Un 40.2% practicaba semanalmente (DE), un 33,40% no practicaba pero deseaba hacerlo (DL) y un 26.4% ni practicaba ni deseaba practicar (DA). Las actividades más solicitadas por la Demanda Latente fueron natación (36.1%), ejercicio físico (23.3% gimnasia de mantenimiento, entrenamiento en sala...), actividades con música (18.3%), deportes de raqueta (6.4%) y actividades cuerpo-mente (5% yoga-taichi). Gran parte manifestaron una expectativa de gasto inferior a 42€ (22% entre 31 y 42 euros, 30% entre 19 y 30, 20% entre 6 y 18, 20% menos de 6 euros o nada). Una amplia mayoría (94%) manifestó que desearía practicar bajo supervisión profesional una actividad organizada por su ayuntamiento (65.3%), una organización privado-comercial (13.4%) o una asociación (8.8%). Un 89% preferiría practicar en una instalación deportiva o centro que la tuviera, mientras que tan solo el 11% preferiría practicar en un espacio público al aire o en el propio hogar. El modo de desplazamiento al espacio deseado mayoritariamente fue andando (88%) siendo muy escasas las menciones al resto de opciones.

Pues bien, dada la escasez de estudios en torno a las mujeres y hombres adultos que no practican, pero les gustaría practicar (DL) y buscando sondear la hipótesis de la existencia de dos culturas deportivas, la femenina y la masculina (Puig y Soler, 2004) o de dos mundos deportivos (Talleu, 2011), los objetivos planteados en el presente estudio con respecto a la población de mujeres y hombres entre 30 y 64 años en la Comunidad de Madrid, son:

1. Averiguar el número de hombres y mujeres que se ubican en los tres grupos de demanda de actividad física, ejercicio físico y deporte semanal: personas que no practican pero desean hacerlo (DL), personas que practican (DE), y personas que no practican ni desean hacerlo (DA)-, identificando las posibles diferencias de género existentes.

2. Describir las actividades demandadas por las mujeres y hombres que no practican, pero desearían hacerlo (DL), identificando las posibles diferencias de género existentes.
3. Describir las características de dichas actividades expresadas a través de las variables gasto mensual, frecuencia semanal, modo de organización, espacio de práctica y modo de desplazamiento, identificando las posibles diferencias de género existentes.

2. MÉTODO

Participantes

La muestra registra las siguientes características: su tamaño final ha sido de 360 personas adultas, de las que el 50.3 % son mujeres (edad media 45.3 ± 10.5) y el 49.7 % hombres (edad media 46.6 ± 10.7).

Diseño y procedimiento

La metodología consistió en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres entre 30 y 64 años en la Comunidad de Madrid (3.386.244 personas adultas, siendo mujeres el 51.73% y hombres el 48.27%, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2011). Dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de p igual a q , el margen de error de muestreo fue de $\pm 5.27\%$. El tipo de muestreo fue probabilístico, de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas adultas. La afijación de la muestra fue proporcional a la distribución de las personas adultas según tamaño demográfico de los municipios y según género. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2011. En él, las y los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual de la persona adulta.

Instrumento

El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, fue elaborado a partir del *Cuestionario de actividad física y deporte en mujeres: hábitos demandas y barreras* (Martínez del Castillo et al., 2005) elaborado para medir las demandas de actividad física de las mujeres adultas y otras variables relacionadas y, en segundo lugar, el *Cuestionario estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores* (Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003) elaborado para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas, y ya aplicado y validado en posteriores estudios.

Análisis estadísticos

Los análisis de los datos fueron efectuados, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el programa SPSS versión 18. Los análisis realizados fueron:

análisis descriptivo (análisis univariable mediante gráficas de distribución de frecuencias relativas y análisis bivariante mediante tablas de frecuencias relativas) y análisis inferencial mediante pruebas de Chi-cuadrado de Pearson para variables cualitativas y pruebas t de Student para variables cuantitativas. Para cuantificar el tamaño del efecto se utilizó el Coeficiente de Contingencia y la d de Cohen. El nivel de riesgo se fijó en 0.05.

3. RESULTADOS

La distribución del *tipo de demanda* de actividad física, ejercicio físico y deporte semanal fue independiente del género ($\chi^2(3)=4.36$; $p>.05$).

Tabla I. Distribución de la muestra en función del sexo, tipo de demanda y actividad

	Demanda Establecida Act. Físico-deportivas (n=144)	Demanda Establecida Caminar (n=49)	Demanda Latente (n=104)	Demanda Ausente (n=63)
Hombres (n=179)	45.3%	11.7%	27.4%	15.6%
Mujeres (n=181)	34.8%	15.5%	30.4%	19.3%
Total (n=360)	40.0%	13.6%	28.9%	17.5%

Con respecto a la DL un 30.4% de las mujeres y un 27.4% de los hombres indicaron que no practicaban pero que les gustaría practicar. Con respecto a la DE un 57% de hombres y un 50.3% de mujeres respondieron afirmativamente a la pregunta del cuestionario *¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?*. Un 45.3% de hombres y un 34.8% indicó que su actividad principal practicada era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar, mientras que un 15.5% de mujeres y un 11.7% de hombres manifestaron que su principal actividad practicada era caminar. Un 19.3% de las mujeres y un 15.6% de hombres integraron la DA, ya que respondieron que no practicaban ni querían practicar.

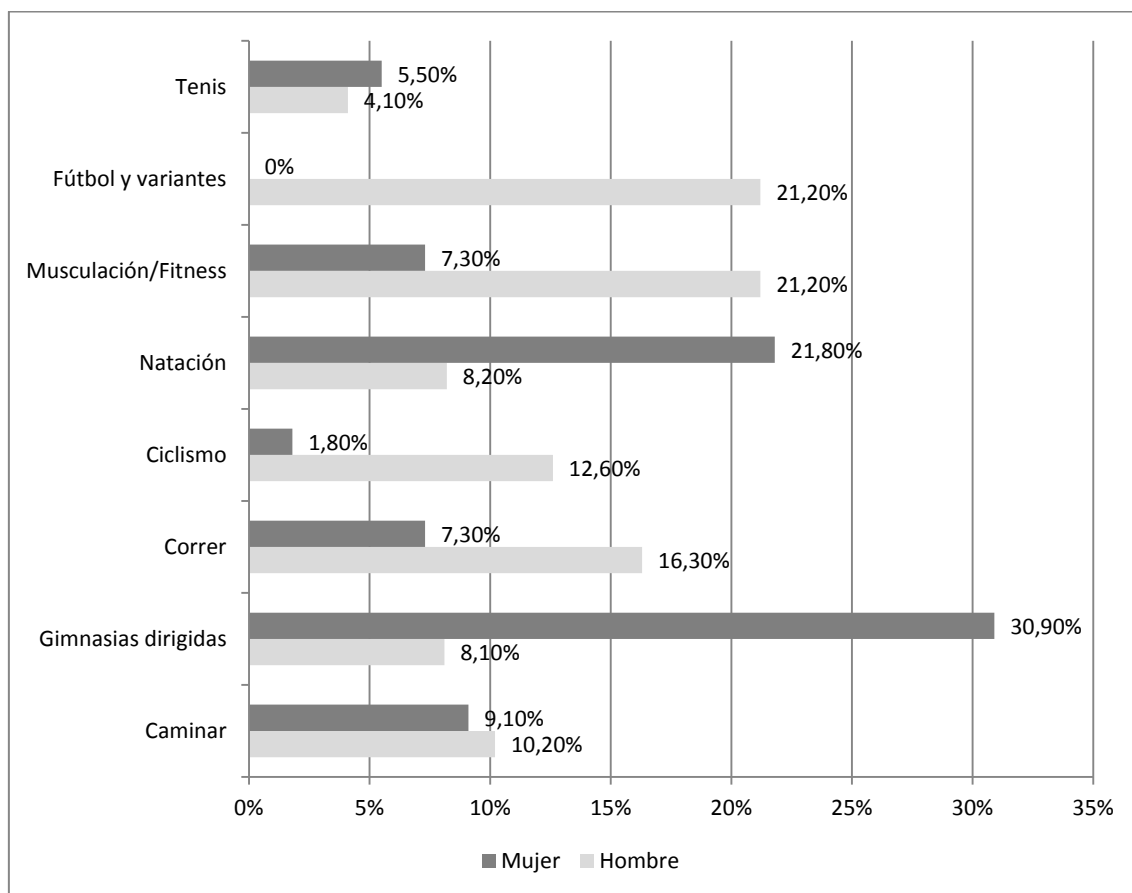


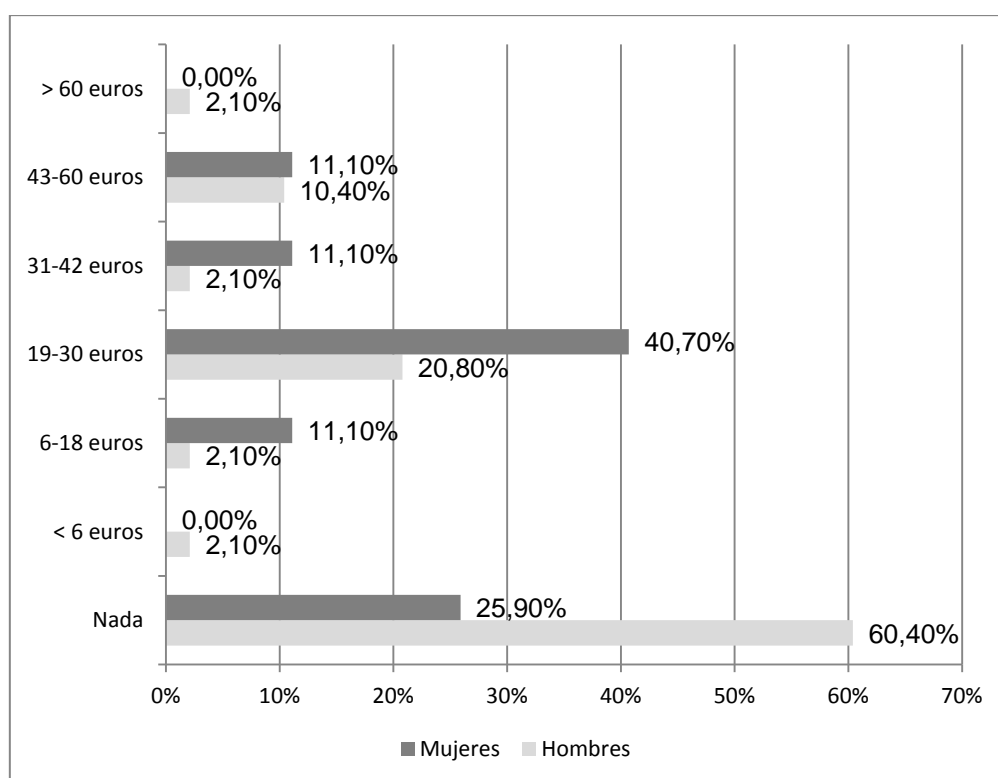
Figura 1. Actividades deseadas por la Demanda Latente según sexo

En cuanto a las *actividades físicas* deseadas por las personas no practicantes que desearían hacerlo (DL) se observaron diferencias significativas en función del género ($\chi^2(22)=45.91$; $p<.001$; $CC=.463$). Dentro de las actividades más demandadas, más hombres que mujeres manifestaron que la actividad que les gustaría practicar sería jugar al fútbol, musculación y sala *fitness* (ambas 21.2%), correr (16.3%) y ciclismo (12.6%). Por el contrario, más mujeres que hombres indicaron que les gustaría practicar gimnasias dirigidas (30.9%: gimnasia de mantenimiento y aeróbic -ambas 16.4%), pilates 7.3%, ciclo Indoor 1.8%) y natación (21.8%). Dentro de las actividades más demandadas caminar y jugar al tenis podrían considerarse como *actividades compartidas*, ya que no aparecieron diferencias significativas de género en estas actividades.

Con respecto a las *características de las actividades* demandadas el análisis de la *frecuencia de práctica semanal* reveló diferencias en función género en las horas de práctica deseadas de los sujetos de la DL ($t_{101}=2.19$; $p<.05$; $d=.43$). Los hombres manifestaron que les gustaría practicar más horas que las mujeres, con medias de 4.57 y 3.34 horas respectivamente.

Tabla II. Gasto mensual y frecuencia semanal de la Demanda Latente según sexo

	Varón (n= 48)		Mujer (n=55)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Horas semana práctica	4.57	3.62	3.34	1.99
Gasto mensual €	14.69	22.35	22.04	17.28

**Figura 2.** Expectativa de gasto mensual en actividad demanda según sexo

Al analizar el *gasto mensual* en actividad física también se observaron diferencias en función del género ($t_{100}=1.87$; $p<.05$; $d=.37$); las mujeres, en promedio, manifestaron la intención de pagar más (22.4€) que los hombres (14.69€).

Con respecto al *modo de organización* de la actividad física se observaron diferencias significativas en función género ($\chi^2(4)=25.04$; $p<.001$; $CC=.447$). Más mujeres (49.1%) que hombres (10.6%) desearía practicar una actividad organizada por su ayuntamiento, mientras que más hombres que mujeres desearía practicar una actividad auto-organizada en solitario (40.4% hombres, 17% mujeres).

Tabla III. Modo de organización de la Demanda Latente según sexo

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Yo solo/a	40.4	17	28
Yo con amigos/familiares	31.9	13.2	22
Ayuntamiento	10.6	49.1	31
Empresa/Gimnasio privado	4.3	15.1	10
Asociación/Club	12.8	5.7	9

Tabla IV. Espacio de práctica de la Demanda Latente según sexo

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Instalación deportiva	38.3	56.4	48
Espacio urbano aire libre	31.9	10.9	20.6
Espacio natural aire libre	19.1	12.7	15.7
Centro con instalación deportiva	6.4	20	13.7
Casa	4.3	0	2

Al analizar los *espacios o instalaciones para la práctica*, las pruebas realizadas revelaron diferencias significativas de género en el espacio en el que preferían realizar la práctica ($\chi^2(4)=13.58$; $p<.001$; $CC=.343$). Más mujeres (56.4%) que hombres (38.3%) desearían practicar en una instalación deportiva o en un centro que contara con una instalación deportiva (20% mujeres, 6.4% hombres), mientras que fueron más los hombres que manifestaron que les gustaría practicar en un espacio al aire libre urbano (31.9% hombres, 10.9% mujeres).

En relación al *modo de desplazamiento al espacio de práctica*, los análisis estadísticos no revelaron diferencias en función género ($\chi^2(4)=5.73$; $p>.05$). Caminar sería el modo deseado mayoritariamente por ambos sexos para desplazarse al espacio de práctica, señalado por el 89.1% de las mujeres y el 73.9% de los hombres. La segunda opción para ambos sexos fue desplazarse en coche con un 10.9% de hombres y un 7.3% de mujeres.

Tabla V. Modo de desplazamiento de la Demanda Latente según sexo

	Varón (n=47) %	Mujer (n=53) %	Total (n=100) %
Andando	73.9	89.1	82.2
Coche	10.9	7.3	8.9
Bicicleta	8.7	3.6	5.9
Metro	4.3	0	2
Autobús	2.2	0	1

4. DISCUSIÓN

La comparación de los resultados en la distribución de las mujeres según el tipo de demanda, con los obtenidos por Martínez del Castillo et al., (2005), previos al inicio de la actual crisis económica, sugieren la estabilización de las mujeres que no practican pero desearían hacerlo (DL), desde un 33.4% en 2005 a un 30.9%, un aumento de mujeres practicantes (DE), desde un 40.2% a un 50.3% -incremento que pudiera deberse al elevado número de mujeres que caminan para hacer ejercicio-, y la reducción de las mujeres que no practican ni desean hacerlo (DA), de un 26% a un 19.3%.

Los resultados obtenidos en practicantes de actividades diferentes de caminar en la DE, en comparación con los recogidos en el Eurobarómetro (EC, 2014a), muestra que los hombres adultos madrileños (45.3%) parecen situarse por encima de la media de práctica de ejercicio físico y deporte de la población europea masculina entre 40 y 54 años (40%), mientras que las mujeres (34.8%) se situaron ligeramente por debajo (36%). Al comparar los resultados con los recogidos por García Ferrando y Llopis (2011) vemos que son próximos a la media de la población adulta española, 43% entre 35 y 44 años y 30% entre los 55 y 44 años aunque, cabe matizar, que estas variaciones pudieran deberse a las diferentes preguntas, actividades consideradas y agrupaciones de edad utilizados.

En la DE, el estudio de Martín et al. (2014), en consonancia con la tendencia apuntada por García Ferrando y Llopis (2011), concretaba que la práctica deportiva autónoma al aire libre es mayoritaria en ambos sexos, no encontrándose diferencias significativas de género en el espacio y modo de organización. Sin embargo fueron evidenciadas diferencias de género en el gasto mensual, horas de práctica y algunas actividades. Ellas gastan más que los hombres, ellos practican un mayor número de horas, más hombres que mujeres corren y juegan al fútbol y más mujeres que hombres practican clases colectivas *fitness-wellness* y danza.

La comparación de los resultados de Martín et al. (2014) en la DE, con los obtenidos en el presente trabajo en la DL, - ambos enmarcados en el estudio DEP201019801 del Plan Nacional I+D+i- sugiere que, en las personas que no practican, pero desean hacerlo,

las diferencias de género parecen ampliarse, ya que a las diferencias significativas en el gasto mensual y número de horas, se añaden diferencias en las actividades, espacio y modo de organización demandados. Más hombres que mujeres demandan correr, jugar al fútbol, montar en bicicleta y practicar musculación en una sala *fitness* y a las mujeres les gustaría en mayor medida que a los hombres practicar algún tipo de clase colectiva *fitness-wellness* o natación. Las mujeres desean más que los hombres practicar una actividad ofertada por su ayuntamiento y practicar en una instalación deportiva, mientras que más hombres desearían una práctica auto-organizada en solitario en un espacio urbano al aire libre. Estos resultados sugieren que las mujeres adultas, en comparación con los hombres, son un mercado potencial de usuarias y clientas de servicios deportivos más interesante para las organizaciones deportivas madrileñas. Desde un punto de vista organizativo, relacionar los diversos resultados obtenidos perfila las características de ambos mercados. Un 76.4% de mujeres desearía practicar en una instalación deportiva (56.4%) o centro que contara con ella (20%), un 49.1% demanda actividades ofertadas por su ayuntamiento y un 15.1% por una organización privado comercial, principalmente clases colectivas (30.9%) y natación (21.8%), mientras que los hombres preferirían practicar de forma autónoma (72.3%), principalmente fútbol, musculación y ejercicio en sala *fitness* (ambas 21.2%), correr (16.3%) y ciclismo (12.6%), gran parte al aire libre (51%). Cabe matizar que las mujeres, además de ser un grupo más numeroso, estarían en disposición de pagar más que los hombres (22.4€ mujeres, 14.69€ hombres) y que este gasto es superior al promedio de gasto de las mujeres adultas de la DE (17.69€), aunque el gasto que podrían o estarían en disposición de efectuar parece haber disminuido de manera importante con respecto al reflejado por Martínez del Castillo et al. (2005) antes del inicio de la actual crisis económica.

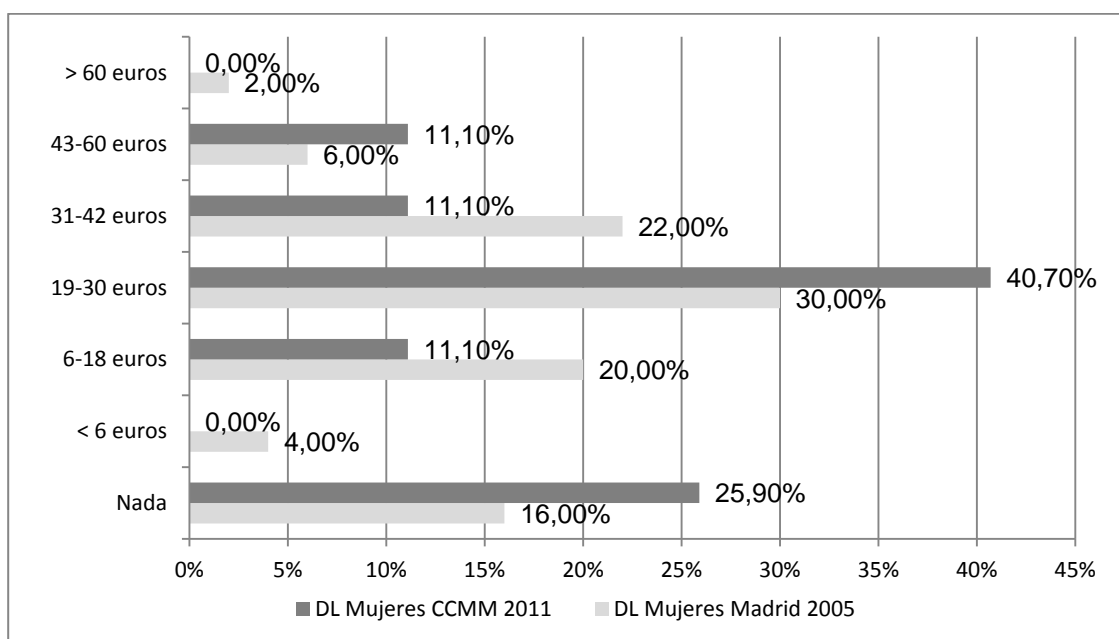


Figura 3. Expectativa de gasto mensual en actividad demanda según sexo

La comparación de los resultados del presente estudio con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005) en la DL parece permitir identificar otros cambios a considerar por las organizaciones deportivas en la adaptación de su oferta de servicios deportivos dirigidos a las mujeres adultas en la actualidad. La oferta de servicios deportivos municipales sigue siendo la más demandada, aunque parecen haberse reducido las potenciales usuarias, desde un 65.3% a un 49.1%. Le sigue la oferta privado-comercial de gimnasios y centros *fitness-wellness*, que ha pasado de un 15.1% a un 13.4% de potenciales clientas, y la oferta de asociaciones y clubes (5.7%), que ya era minoritaria en 2005 (8.8%). Con respecto a los espacios han elevado demanda los espacios simbólicos al aire libre, desde un 11% hasta un 23,6%, aunque los espacios más demandados continúan siendo las instalaciones deportivas (56.4%) y los centros que cuentan con ellas (20%), con un 89% en 2005. Sobre el modo de desplazamiento caminar sigue siendo el modo más demandado, de un 88% a un 89.1%, estos resultados continúan poniendo de manifiesto la importancia de la proximidad del espacio de práctica.

Otros cambios parecen estar en relación con las actividades demandadas. Ellas continúan enmarcándose en un "*modelo wellness de práctica*" (Martínez del Castillo et al. 2005) pero ha variado la demanda de actividades específicas. La demanda de ejercicio físico parece estable, desde un 23.3% hasta un 16.4% de gimnasia de mantenimiento y un 7.3% de musculación y sala *fitness* -aunque la agrupación de estas actividades no permite averiguar la evolución separada de cada una de ellas-, ha descendido la demanda de natación (desde un 36.1% a un 21.8%), tasas similares obtienen las actividades con música (desde un 18.3% hasta un 16.4%) pero, al igual que en la DE (Martín et al. 2014) parecen haber aparecido nuevas modalidades como el zumba, el ciclo indoor o diferentes modalidades de danza-*wellness* y sube la demanda de actividades cuerpo-mente pero varía el tipo de actividad demandado, desde un 5% de Yoga/taichi hasta un 7.3% de pilates, principal actividad de este tipo demandada. La demanda de actividades autónomas al aire libre como caminar y correr, apenas existente en 2005, se incrementa hasta un 9.10% y 7.3% respectivamente en el presente estudio, ostensiblemente menor a la que presenta la DE (39.6%).

La comparación de los resultados obtenidos en la DL con los de Martín et al. (2014) en la DE sugiere que las mujeres practicantes son, en gran parte, aquellas que han conseguido practicar de forma autónoma al aire libre ya que, el 76.4% de las mujeres de la DL, que no practican pero desearían hacerlo, quisieran practicar en una instalación deportiva o centro que contara con ella clases colectivas dirigidas o natación. Llegados a este punto, cabe resaltar la importancia de que las organizaciones deportivas adapten su oferta no solo a las demandas, referidas a actividades y sus características -como el precio-, sino también a las condiciones de vida de estas mujeres, especialmente las de las jóvenes adultas que trabajan y tienen hijos menores. Martín et al. (2014), en las mujeres adultas españolas de la DL, evidenció que la falta de tiempo debido al empleo y el cuidado de sus hijos e hijas fueron las principales barreras que presentaron estas mujeres, apareciendo también, pero en menor medida, el precio de la actividad o que no se ofertaba la actividad que desean. Las innovaciones más solicitadas por estas mujeres fueron la oferta

coordinada de programas para adultos y sus hijos e hijas, mediante programas de actividad conjunta y programas de diferentes actividades en el mismo horario e instalación, seguidas de la oferta de programas de actividad física en el trabajo (en el propio centro o en instalaciones deportivas próximas) y la oferta de programas de cuidado de menores (guardería, ludoteca...) en la instalación deportiva. La mayoría de estas innovaciones han sido ya propuestas por Martínez del Castillo et al. (2005) y recogidas en otros documentos (CSD-FEMP, 2011) considerados como ejemplos de buenas prácticas a nivel europeo (Talleu, 2011; EC, 2014b), concretando todos que, entre otros, resultan una cuestión clave para garantizar la igualdad de acceso de las mujeres adultas a la práctica deportiva. También Fasting, Sand, Pike, y Matthews (2014) especifican que el desarrollo de programas de cuidado de los hijos e hijas paralelos a los programas deportivos es una de las cuatro acciones prioritarias para mejorar la participación de las mujeres en el deporte. Es por ello que esta debería ser una cuestión que deberían tener en especial consideración las organizaciones deportivas públicas, demandadas por el 49.1% de las mujeres del presente estudio.

Para finalizar este apartado el análisis de los resultados obtenidos en el presente estudio sustenta la hipótesis de la existencia de dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina (Puig y Soler, 2004) o dos mundos deportivos diferentes (Talleu, 2011) en el grupo de personas adultas de la Comunidad de Madrid que no practican pero desean hacerlo (DL). Estas diferencias coinciden con los grandes rasgos apuntados en la población adulta practicante de la DE (Martín et al, 2014) y mayor de la DE y DL (Martínez del Castillo et al. 2009; Martín, Martínez del Castillo y Ferro, 2010): las mujeres demandan en mayor medida que los hombres ejercicio físico dirigido en instalaciones deportivas, orientado al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, mientras que ellos se orientan en mayor medida que las mujeres a la práctica de deportes y actividades auto-organizadas al aire libre más intensas y competitivas; ellas gastan y gastarían más que los hombres en practicar. A diferencia de lo apuntado por Puig y Soler (2004) y Talleu (2011) en la población practicante española y europea, en el presente estudio y en el de Martín et al. (2014) en la Comunidad de Madrid las organizaciones más demandadas y utilizadas por las mujeres no fueron las privado-comerciales sino las públicas municipales.

5. CONCLUSIONES

Un 30.9% de mujeres y un 27.4% de hombres adultos residentes en la Comunidad de Madrid aunque no practicaban, manifestaron que les gustaría practicar algún tipo de actividad física, ejercicio o deporte (DL). Con respecto a la DE un 45.3% de hombres y un 34.8% indicó que su actividad principal practicada era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar, mientras que un 15.5% de mujeres y un 11.7% de hombres manifestaron que su principal actividad practicada era caminar. Un 18.8% de mujeres y un 15.6% de hombres manifestaron no practicar ni estar interesados en hacerlo (DA).

En la Demanda Latente, se concretaron una serie de diferencias en la relación de los adultos con la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, que parecen evidenciar dos culturas deportivas, la masculina y la femenina, o dos mundos deportivos. Hubo diferencias de género en la actividad que desearían practicar, en el número de horas, gasto mensual, modo de organización y espacio en el que les gustaría practicar esta actividad. Más mujeres que hombres demandaron practicar en una instalación deportiva o centro que contara con ella (76.4%) una actividad ofertada por su ayuntamiento (49.1%), clases colectivas dirigidas *fitness/wellness* (30.9%) y natación (21.8%), mientras que ellos demandaron en mayor medida que las mujeres actividades autoorganizadas en solitario (40.4%) y practicar en espacios urbanos al aire libre (31.9%), fútbol (21.2%), musculación (21.2%), correr (16.3%) y montar en bicicleta (12.6%). Las mujeres, en su promedio, pagarían mensualmente más (22.4€) que los hombres (14.69€) mientras que los hombres (4.57) practicarían semanalmente un mayor número de horas que las mujeres y (3.34). Estas diferencias parecen sustentar la hipótesis de la existencia de dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina, o dos mundos deportivos diferentes, también en este grupo poblacional.

Desde una perspectiva relacionada con la organización deportiva las mujeres emergen como potenciales usuarias y clientas a considerar por las organizaciones deportivas, especialmente las municipales, aunque parecen haberse reducido la expectativa de gasto mensual, el número de potenciales usuarias de servicios deportivos municipales dirigidos -que continúan siendo los más demandados-, así como haber variado las actividades demandadas por las mujeres, incorporándose el pilates y otras nuevas clases colectivas de la industria del *fitness*.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Berzosa, J., Gómez-Angulo, J., Regodón, C., y Santamaría, L. (2013). *¿Te cuidas? Hábitos de vida de las mujeres de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de Asuntos Sociales.
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.
- Brown, W.J., Burton, N.W., y Rowan, P.J. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal Preventive Medicine*, 33(5), 404-441.
- Consejo Superior de Deportes-Federación Española de Municipios y Provincias (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local*. Madrid: Consejo Superior de Deportes – Federación Española de Municipios y Provincias.
- European Commission (2014a). *Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity*. Bruselas: European Commission.
- European Commission (2014b). *Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014-2020*. Bruselas: European Commission.
- Fasting, K., Sand, T.S., Pike, E., y Matthews, J. (2014). *From Brighton to Helsinki. Women and Sport Progress Report 1994-2014*. Valo: International Working Group Women and Sport-Finish Sport Confederation.

- Fasting, K., Scraton, S., Pfister, G., Vázquez, B., y Buñuel, A. (2000). *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- García-Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes.
- Graupera, J. L.; Martínez del Castillo, J. y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- Instituto Nacional de Estadística (2011). INEbase. *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2011*. Tomado mayo/5/2011 de <http://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Estadística (2012). INEbase. *Demografía y población 2011*. Tomado noviembre/10/2013 de <http://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Estadística (2015). INEbase. *Demografía y población 2014*. Tomado noviembre/5/2015 de <http://www.ine.es>
- Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Martín, M., Barriopedro, M.I., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., y Rivero, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10 (38) 319-335.
- Martín, M. (dir.); Martínez del Castillo, J.; Fasting, K.; Barriopedro, M.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rivero, A., Vives, E. (2014). *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas*. Madrid: Grupo de Investigación psicosocial y técnicas aplicadas a la actividad física y el deporte – Universidad Politécnica de Madrid.
- Martín, M., Martínez del Castillo, J.M., y Ferro, S. (2012). Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas en la vejez. *Anduli Revista Andaluza de Ciencias Sociales* 11, 23-40.
- Martínez del Castillo, J., González, M.D., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A., y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14, 81-93.
- Martínez del Castillo, J., Navarro, C., Fraile, A., Puig, N., Jiménez, J., y de Miguel, C. (1992). *Deporte, sociedad y empleo. Proyección del mercado deportivo laboral en la España de los noventa. En los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia - Consejo Superior de Deportes.
- Martínez del Castillo, J. (dir.); Vázquez, B., Graupera, J.L., Jiménez-Beatty, J. E., Alfaro, E., Hernández, M., y Ríos, D.A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid: Dirección General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid.
- Moscoso, D. y Moyano E. (coords.); Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L., y Serrano, R. (2008). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.

- Rodríguez-Romo, G.; Cordente, C.A.; Mayorga, J. I.; Garrido-Muñoz, M.; Macías, R.; Lucía, A., y Ruiz, J.A. (2011). Influencia de determinantes sociodemográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Revista Española de Salud Pública*, 85, 351-362.
- Talleu, C. (2011). *Gender Equality in Sports: Handbook on good practices. Access for Girls and Women to Sport Practices*. Bruselas: European Commission.
- United States Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services. Tomado Julio/15/2014 de <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
- Vázquez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas. Investigaciones en Ciencias del Deporte nº 35*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez / Gender differences in motivations to practice physical activity and sport in old age. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 13 (49) pp.121-129.
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm)

ORIGINAL

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LAS MOTIVACIONES PARA PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA VEJEZ

GENDER DIFFERENCES IN MOTIVATIONS TO PRACTICE PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN OLD AGE

Martín, M.¹; Moscoso, D.² y Pedrajas, N.³

1 Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Docente y miembro del Grupo de Investigación Social de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, España. maria.martin@upm.es

2 Doctor en Sociología. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. dmoscoso@upo.es

3 Licenciada y DEA en Psicología. Miembro del Grupo de Investigación Social de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, España. apecnatalia@gmail.com

Código UNESCO / UNESCO Code: 6302.02 Psicología social / Sociology of Sports

Clasificación del Consejo de Europa / European Council Classification: 16. Sociología del deporte / Social Psychology

Recibido 3 de marzo de 2010 / **Received** March 3, 2010

Aceptado 28 de junio de 2011 / **Accepted** June 28, 2011

RESUMEN

El objetivo de este estudio es analizar las posibles diferencias de género en las motivaciones por las que las personas mayores practican actividades físico-deportivas. La metodología cuantitativa empleada ha sido entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra representativa de la población de mayores en España (440 mujeres y 360 varones entre 65 y 79 años). En mujeres y hombres mayores se conjugan principalmente motivaciones de carácter extrínseco, relacionados con el cuidado y mejora de la salud (62,1% mujeres, 60% hombres), y de carácter intrínseco, como el gusto por la actividad (33,3% mujeres, 32% hombres). Las motivaciones de

carácter social, como divertirse, ocupar el tiempo o la recomendación médica tienen una influencia mayor en mujeres mientras que los hombres se refieren a la importancia de la práctica anterior en la práctica actual. Los resultados sugieren que los programas de actividades físico-deportivas para personas mayores deben considerar estas diferencias.

PALABRAS CLAVES: Personas mayores, motivaciones, diferencias de género, actividades físico-deportivas

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze possible gender differences in motivations to practice physical activity and sport in old age. The methodology was based in computer assisted telephone interviews (CATI), using a structured questionnaire, to a randomly selected sample of the elderly Spanish population (800, 440 women and 360 men between 65 and 79 years old). Older women and men combine extrinsic motivations, such improving and maintaining physical fitness related to health (62,1% women, 60% men) and intrinsic motivations, as pleasure felt by the activity (33,3% women, 32% men). The motives related to social relationships, like fun, leisure time occupation and medical advice have a greater influence on women than men while men refer to the importance of previous practice on the current practice. The findings suggest that programs to promote physical activity and sport in older adults should consider these differences.

KEY WORDS: Elderly, motivations, gender differences, physical activity, sport

1. INTRODUCCIÓN

En España, el reciente Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores (CSD, 2009) pone de relieve la importancia de ser físicamente activo en la vejez y destaca la necesidad de facilitar el acceso de las personas mayores a programas de ejercicio adaptados a sus motivaciones, intereses y necesidades.

La revisión de la literatura científica sugiere que los factores motivacionales más importantes para que las personas mayores sean físicamente activas son los relacionados con la salud física, las relaciones sociales y la auto-competencia (Jiménez-Beatty et al., 2007).

Son varios los estudios realizados que han tratado de concretar las motivaciones por las que las personas mayores practican actividades físico-deportivas en España.

En la última encuesta nacional sobre hábitos deportivos, realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) y financiada por el Consejo

Superior de Deportes (CSD), se pone de manifiesto que las personas de cincuenta y cinco o más años que realizan deporte lo hacen principalmente para mejorar la salud y la forma física, a saber: hacer ejercicio físico (60%) y mantener y/o mejorar la salud (54%), obteniendo estos motivos porcentajes muy superiores a otros como la diversión y el empleo del tiempo libre (30%), el gusto por el deporte (26%), encontrarse con amistades (14%), mantener la línea (10%) y porque le gusta competir (1%).

García Ferrando (2006) no indica las diferencias en las motivaciones de las personas mayores para practicar deporte a partir de la variable sexo, aunque, con respecto a las diferencias entre mujeres y hombres entre 15 y 74 años especifica que las mujeres citan en mayor proporción los motivos relacionados con la forma física, la salud y la apariencia física, mientras que los hombres enfatizan el elemento lúdico, de empleo del tiempo y el gusto por el deporte.

Un estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006) coincide en estas tendencias, al mostrar que, entre el mismo tramo de edad, quienes realizan deporte, la mayoría (un 90%, aproximadamente) lo hace por motivos de salud, y esto con independencia del sexo, si bien es más relevante entre mujeres que entre hombres, lo que subraya el hecho de que el deporte, a medida que aumenta la edad, se realiza como actividad dirigida al cuidado de la salud.

El estudio de Martín et al. (2010) aborda precisamente esta relación en una muestra aleatoria de personas mayores en España, indagando en las posibles diferencias de género para practicar actividades físico-deportivas. Con ese fin, hace uso de la Escala motivacional para la práctica de actividad física en personas mayores de Jiménez-Beatty et al. (2007) compuesta por 17 ítems. Los resultados ponen de manifiesto que los motivos relacionados con la salud aparecen como la primera categoría entre las personas mayores para practicar deporte, siendo los beneficios sociales el segundo gran grupo de motivos. Por el contrario, a los motivos relacionados con la competencia y auto-eficacia se les otorga menor importancia.

Las mujeres señalan como motivos prioritarios el mantener o mejorar la salud, sentirse a gusto, divertirse y el gusto por la actividad, mientras que, en el caso de los hombres, los motivos más señalados son mantener o mejorar la salud, estar en forma, el gusto por la actividad y sentirse a gusto. Aunque no se observan diferencias relevantes según el género, si se encontraron determinadas tendencias a considerar en el diseño de programas deportivos dirigidos a esta población, en concreto, que los motivos relacionados con las relaciones sociales, la autoeficacia y la competencia tienen una influencia mayor en las mujeres que en los hombres. En ámbitos territoriales más reducidos, y con el mismo instrumento, Jiménez-Beatty et al. (2007), en el municipio de Madrid, y Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006), en la provincia de Guadalajara, tampoco encontraron diferencias relevantes entre hombres y mujeres en los motivos para practicar actividades físico-deportivas.

2. OBJETIVOS

1. Determinar las motivaciones por las que las personas mayores en España practican actividades físico-deportivas.

2. Analizar las diferencias de género en las motivaciones por las que las personas mayores en España practican actividades físico-deportivas.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Para llevar a cabo esta investigación, se han utilizado los datos referentes al estudio “Deporte, Salud y Calidad de Vida” (E-0727) realizado por el Instituto de Estudios Sociales Avanzados, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IESA-CSIC), mediante convenio de colaboración con la Obra Social la Caixa.

La metodología cuantitativa empleada ha sido entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra representativa de la población de personas mayores en España (800 personas entre 65 y 79 años, 440 mujeres y 360 varones). El muestreo fue estratificado, siendo las variables de control el sexo y la edad para toda la muestra seleccionada a través de teléfono móvil, y, junto con estas dos variables, la provincia y el tamaño de hábitat para la muestra seleccionada a través de teléfono fijo. El reparto de muestra seleccionada a través de teléfono fijo o teléfono móvil se estimó minimizando la varianza muestral. Finalmente, el nivel de error asumido fue de un $\pm 3,5\%$. De esa muestra de población, se ha utilizado una sub-muestra representada por quienes dicen practicar deporte, que constituye el 36,7% del total de la muestra de población de este estudio.

El cuestionario incluía preguntas relacionadas con las variables sexo, edad y práctica deportiva. Vinculada a los motivos de dicha práctica, se formuló la misma pregunta utilizada en las encuestas sobre hábitos deportivos en España (García Ferrando, 2006), “¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. Deporte?”. La diferencia estriba en que, mientras que en las encuestas de hábitos deportivos en España se opta por una pregunta con respuestas cerradas (multirespuesta: máximo tres respuestas), en el presente estudio se optó por una pregunta abierta (máximo tres respuestas) que nos permitiera profundizar en mayor medida y nos proporcionara información más completa y menos sesgada. Al tratarse de una pregunta abierta, el encuestador anotaba un máximo de tres respuestas de forma literal a como la persona las expresaba. Posteriormente, las respuestas fueron agrupadas configurándose las nuevas variables. Para el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS, 12.0 y 15.0.

4. RESULTADOS

Con respecto a la primera perspectiva de análisis la Tabla 1 muestra que la principal motivación para practicar es el gusto intrínseco por el deporte (31,5%) aunque el conjunto de motivaciones que señalan un mayor número de personas mayores es el relacionado con la salud, como mantener y mejorar la salud (28,8%), por mejorar problemas de salud (22,4%), por bienestar físico y psíquico (10,4%) o por recomendación médica (9,6%).

Con cuotas inferiores al 10% aparecen otros motivos de naturaleza social como la diversión, la costumbre o el encontrarse con amigos.

Tabla 1. Motivos de práctica deportiva de las personas mayores

MOTIVOS DE PRÁCTICA	Porcentajes
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	31.5
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	28.8
SALUD 2. Por problemas de salud	22.4
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	10.4
SALUD 4. Por consejo médico	9.6
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	7.2
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	6.5
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/ circunstancias	2.3
ESTÉTICA. Por mantener la línea	1.8
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	1.5
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	1.2
Otros	6.7

Tabla 2. Motivos de práctica deportiva de mujeres y hombres mayores

MOTIVOS DE PRÁCTICA	HOMBRE	MUJER
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	32.0	33.3
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	32.0	25.0
SALUD 2. Por problemas de salud	24.0	21.9
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	4.0	15.2
SALUD 4. Por consejo médico	4.0	12.5
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	4.0	0.0
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	12.0	3.1
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	4.0	6.3
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/ circunstancias	4.0	3.0
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	0.0	3.0
ESTÉTICA. Por mantener la línea	0.0	3.0
COMPETICIÓN. Porque le gusta competir	0.0	0.0
Otros	4.0	6.3

Con respecto a la segunda perspectiva de análisis la Tabla 2 evidencia las diferencias entre mujeres y hombres mayores en los motivos para practicar actividades físico-deportivas.

El gusto por el deporte es la principal motivación por la que practican las mujeres (33,3%) mientras que en el caso de los hombres es tan importante el gusto por el deporte (32%) como el mantener o mejorar la salud (32%).

En ambos sexos se observa como el conjunto de los motivos extrínsecos relacionados con la salud y el bienestar (mantener o mejorar la salud, por problemas de salud, por bienestar físico y psíquico), son los motivos que, en su conjunto, más pesan de cara a la práctica deportiva (62,1% en el caso de las mujeres y 60% en los varones) aunque ellos valoran en mayor medida que las mujeres los motivos de tipo preventivo y terapéutico (mantener y mejorar la salud: 32% los varones y 25% las mujeres; por problemas de salud: 24% los varones y 21,9% las mujeres) mientras que ellas tienen en mayor consideración el efecto que la actividad física tiene sobre la mejora de su bienestar físico y psicológico (15,2% en mujeres y 4% en varones).

La recomendación médica es, para ambos sexos, el quinto motivo en importancia, aunque las mujeres (12,5%) lo mencionan en mayor medida que los varones (4%).

A continuación de los motivos relacionados con la salud y el gusto por el deporte se sitúan en orden de importancia aquellos de naturaleza social, como el practicar por costumbre, que es señalado por un mayor número de varones (12%) que de mujeres (3,1%), por diversión y pasar el tiempo, más importante para las mujeres (6,3%) que para los varones (4%), porque se adapta a sus

condiciones y circunstancias (4% varones y 3% mujeres) o por encontrarse con amistades, que es más importante para las mujeres (3%) que para los varones (0%).

5. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio coinciden con los obtenidos en la encuesta del CIS 2005, el estudio del Instituto de la Mujer (2006) y el estudio de Martín *et al.* (2010), en que las personas mayores practican deporte mayoritariamente por motivos relacionados con el cuidado de la salud. Coinciden también con los obtenidos por García Ferrando (2006) y el estudio de Martín *et al.* (2010), en que el gusto intrínseco por el deporte aparece como uno de los principales motivos de las personas mayores de ambos sexos para practicar.

Sin embargo, en el presente estudio observamos algunas diferencias con respecto a la última encuesta de hábitos deportivo en España (García Ferrando, 2006) y el estudio del Instituto de la Mujer (2006), que pueden ser debidas, entre otras razones, a que estos estudios ofrecen resultados referidos a personas de más de 50 años y de más de 55 años respectivamente o a las diferencias en el instrumento de medida.

Con respecto al segundo objetivo del análisis, es decir, las diferencias entre mujeres y hombres mayores en relación a las motivaciones por las que practican actividades físico-deportivas, los resultados coinciden con los obtenidos por Martín *et al.* (2010), al comprobar que las motivaciones relacionadas con la salud y el gusto por el deporte son las más citadas por ambos sexos y que las mujeres valoran en mayor medida que los hombres las motivaciones relacionadas con la diversión y las relaciones sociales. Por el contrario, difieren en que, mientras que en el estudio de Martín *et al.* (2010) la recomendación médica para practicar resulta un motivo igualmente importante para ambos sexos, en el presente estudio, es un motivo de importancia para un mayor número de mujeres (12,5%) que de hombres (4%). Estas diferencias podrían deberse a los diferentes instrumentos de medida utilizados. De la misma manera, esta circunstancia podría explicar que en este estudio no aparezcan motivos relacionados con la auto-eficacia y la competencia.

La utilización de una pregunta abierta nos ha permitido profundizar en mayor medida y nos han proporcionado información más completa y menos sesgada que las encuestas de García Ferrando (2006), a la vez que evidencia que la *Escala motivacional para la práctica de actividad física en personas mayores* de Jiménez-Beatty *et al.* (2007) incluye los motivos más referidos por las personas mayores para practicar actividades físico-deportivas.

Uno de los motivos señalados por el 12% de los hombres y el 3,1% de las mujeres que no aparece en los estudios mencionados, y que ha sido posible detectar gracias a la utilización de una pregunta abierta, ha sido el

motivo “*Por costumbre, por afición*”, más importante entre los hombres que entre las mujeres, quizás debido a que, en estas cohortes generacionales, encontramos un mayor número de hombres que de mujeres que han practicado deporte en una franja de edad anterior. La importancia de este factor ha sido señalada con anterioridad por Martínez del Castillo *et al.* (2006).

6. CONCLUSIONES

No se observan diferencias relevantes según el género, aunque sí se han encontrado determinadas tendencias a considerar en el diseño de los programas deportivos orientados a mujeres y hombres mayores. En mujeres y hombres mayores se conjugan principalmente motivaciones de carácter intrínseco y extrínseco, como el gusto por la actividad y el cuidado de la salud, aunque ellas tienen en mayor consideración el efecto que la actividad física tiene sobre la mejora de su bienestar físico y psicológico y ellos valoran en mayor medida que las mujeres los motivos de tipo preventivo y terapéutico. Con respecto a las motivaciones de carácter social ellas mencionan en mayor medida la diversión, la ocupación del tiempo libre y la recomendación médica, mientras que los hombres hacen referencia a la importancia de la práctica anterior sobre la práctica actual.

Estos datos aportan que los aspectos con un fuerte componente extrínseco relativos a la mejora y el mantenimiento de la forma física relacionada con la salud y otros de carácter intrínseco, como el gusto por la actividad, deberían ser considerados como elementos de referencia en el diseño, organización, desarrollo y oferta de programas de actividad física y deportiva para personas mayores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J. y Graupera Sanz, J.L. (2006) . *Las Administraciones públicas de la Provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá-Ibercaja.

Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., Martín, M., Campos, A. (2007). Motivational factors and physician's advice in physical activity in the older urban population. *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. 15, 3: 241-256.

Martín, M.; Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty, J.E. y Ferro, S. (2010). Gender Differences in motivational factors to be physically active in old age. *Journal of Sport and Science* (en prensa)

Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty J.E.; Graupera, J.L. y Rodríguez, M.L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología* Vol 64, 44: 39-62.

Referencias totales / Total references: 7 (100%)

Referencias propias de la revista / Journal's own references: 0 (0%)

ANEXO 5. CONTRATOS LABORALES DE LA DOCTORANDA

A continuación, se adjuntan los contratos laborales de la doctoranda a los que se ha hecho referencia en esta tesis doctoral.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ GONZÁLEZ, JEFE DE SECCIÓN DE PERSONAL DE LA O.T.T. DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID.

CERTIFICO:

Que D./Dña. NATALIA PEDRAJAS SANZ, con D.N.I. / N.I.E. / pasaporte 52995894F, ha tenido beca y/o contrato laboral por Obra y Servicio, en los periodos y proyectos que a continuación se indican:

Del 15/11/2012 hasta 14/05/2013	Contrato por Obra o Servicio categoría Titulado superior A2	C10110503	INVESTIGACION SOCIAL DE LAS NECESIDADES, BARRERAS E INNOVACIONES EN LA OFERTA DEPORTIVA A LAS MUJERES ADULTAS EN ESPAÑA
Del 16/05/2013 hasta 30/11/2013	Contrato por Obra o Servicio categoría Titulado Superior A2	C10110503	INVESTIGACION SOCIAL DE LAS NECESIDADES, BARRERAS E INNOVACIONES EN LA OFERTA DEPORTIVA A LAS MUJERES ADULTAS EN ESPAÑA

Y para que conste a los efectos que correspondan, expido la presente certificación en Madrid a 15 de Enero de 2019.

CARTA DE ACEPTACIÓN DEL BECARIO

NOMBRE

NATALIA ZAIRA PEDRAJAS SANZ

D.N.I.

52.995.894-F

DOMICILIO

C/ SAGRADOS CORAZONES, 6, 3º D, 28011 MADRID

DECLARA QUE: acepta las condiciones referentes a la plaza de Becario con cargo al Proyecto de Investigación denominado **Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española**, cuyo Investigador Principal es D/D^a **David Jesús Moscoso Sánchez**.

Sevilla, a 25 de JUNIO de 2012



Fdo.: Natalia Zaira Pedrajas Sanz

EXCMO. SR. VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

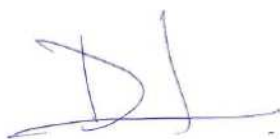
**MEMORIA DESCRIPTIVA DE LA
TITULACIÓN, CAPACIDAD Y MÉRITOS
DEL BECARIO PROPUESTO QUE
ACONSEJAN SU NOMBRAMIENTO**

D. David Jesús Moscoso Sánchez con D.N.I 48.868.192-T y N.R.P 48868192 24 2002700063 con destino en **Universidad Pablo de Olavide, Departamento de Ciencias Sociales** y en calidad de Investigador Principal del Contrato/Convenio/Proyecto **Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española**, con fecha **21 de Febrero de 2012**

HACE CONSTAR QUE:

ACONSEJA el nombramiento de **Natalia Zaira Pedrajas Sanz** como becaria adscrita al proyecto ***Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud Española***, por las siguientes razones:

- Que conoce a la becaria propuesta, y sabe que su perfil académico (Licenciada en Psicología, especializada en Psicología del Deporte, en la Universidad Complutense de Madrid, y estudiante de 4º Curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad Politécnica de Madrid) satisface los requisitos necesarios para el desarrollo de las actividades previstas, en función de su rol, en el marco del citado proyecto de investigación.
- Que ha tenido oportunidad de trabajar con la becaria propuesta, tanto en el periodo de vinculación a la UPO como en la etapa previa en el CSIC, donde realizó una estancia de formación predoctoral durante 3 meses, y sabe que responderá de forma adecuada a las expectativas del estudio.
- Que, además, ha co-dirigido la tesina doctoral (DEA) de la becaria propuesta, que defendió en septiembre de 2010 en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, titulada "*Motivación, Salud y Deporte entre los Jóvenes Españoles*", la cual obtuvo una calificación de Sobresaliente, y manifiesta que ésta domina los conocimientos teóricos y empíricos del objeto de la investigación para la que se la propone en condición de becaria.



Fdo: **David Jesús Moscoso Sánchez**

EXCMO. SR. VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

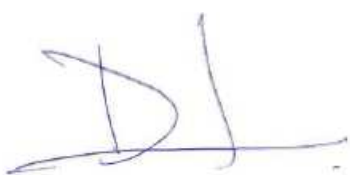
MEMORIA EXPLICATIVA DE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE ACONSEJAN EL NOMBRAMIENTO

El 20 de septiembre de 2011 se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) la *Resolución de 27 de julio de 2011, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se convocan ayudas a universidades, entidades públicas y entidades sin ánimo de lucro, para la realización de proyectos de investigación, estudios, organización de actos científicos y publicaciones periódicas en áreas de interés deportivo para el año 2012.*

Quien suscribe estas líneas formalizó la solicitud de ayuda, en el marco de dicha resolución de convocatoria, para la financiación de un proyecto de investigación titulado “*Factores de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en los Estilos de Vida de la Juventud en España*”, que finalmente fue aceptada y que tiene previsto, en su presupuesto, la contratación a tiempo parcial de un becario adscrito a la investigación.

Dadas las características del objeto de dicha investigación, se requiere que el perfil responda a una formación propia del ámbito de las ciencias sociales (Sociología, Psicología, Antropología, etc.), con capacidades asociadas a la investigación empírica (diseños de investigación, trabajo de campo, análisis de datos, elaboración de informes...), y que disponga, además, de una formación específica o experiencia en relación al estudio del deporte y, en particular, del deporte en la juventud.

Dado el poco tiempo del que disponemos para la ejecución de la investigación, que fue informada por el organismo que otorga la financiación el 21 de febrero de 2012, y que tiene como fin el último día de septiembre, es necesario nombrar como becaria/o a una persona que responda al perfil señalado, porque no ha tiempo (a diferencia de lo que ocurre en otros proyectos de mayor duración, como ocurre con el Programa Plan Nacional de Investigación I+D+i) formar en el periodo de ejecución de la investigación a dicha persona.



Fdo: David Jesús Moscoso Sánchez

EXCMO. SR. VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE
OLAVIDE

**PROPUESTA DE NOMBRAMIENTO
DE PERSONAL BECARIO**

D. **DAVID JESÚS MOSCOSO SÁNCHEZ** con D.N.I. **48.868-192-T** y N.R.P. **48868192 24 2002700063** con destino en **UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE, DPTO. CIENCIAS SOCIALES** y en calidad de Investigador Principal del Contrato/Convenio/Proyecto **FACTORES DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LA JUVENTUD ESPAÑOLA** con fecha **21 de FEBRERO de 2012**

Aplicación presupuestaria: **20.12.70.22.15**

Fecha de inicio de ejecución del proyecto **21 FEBRERO 2012** Fecha de fin **15 OCTUBRE 2012**

EXPONE: que contemplándose la necesidad de nombrar personal becario para la ejecución del Contrato/Convenio anteriormente citado,

SOLICITA: sea autorizado el nombramiento como personal becario de D./D^a **NATALIA ZAIRA PEDRAZAS SANZ** cuyos datos son los siguientes:

ALUMNO SEGUNDO CICLO ☐ LICENCIADO ☒ DIPLOMADO ☐ DOCTOR ☐

EN: **PSICOLOGÍA**

D.N.I. **52.995.894-F**

NACIDO EN: **MADRID** FECHA DE NACIMIENTO: **23/03/1984**

CANTIDAD MENSUAL A RETRIBUIR: **1.750 € (para los tres meses)**

SEGURO OBLIGATORIO DE ACCIDENTES Y ASISTENCIA SANITARIA

TIEMPO DE SERVICIO: **3 MESES** FECHA INICIO: **01/07/2012** FECHA FIN: **30/09/2012**

DOMICILIO PARTICULAR: **C / SAGRADOS CORAZONES, 6, 3º D, 28011 MADRID**

TELÉFONO PARTICULAR: **625 047 300**

ENTIDAD BANCARIA: **SANTANDER**

NUM. C/C **0049 61 34 58 29 90051615**

DIRECCIÓN ENTIDAD BANCARIA: **C/ AVDA. HUMERA S/N UNIV. COMPLUTENSE - CAMPUS SOMOSAGUAS** LOCALIDAD: **POZUELO DE ALARCÓN**

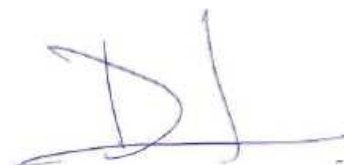
PROVINCIA: **MADRID**

CP: **28015**

Sevilla, 25 de JUNIO de 2.012

Documentación que se adjunta:

- Memoria explicativa de las circunstancias que aconsejan el nombramiento.
- Memoria descriptiva de la titulación, capacidad y méritos del Becario propuesto que aconsejan su nombramiento.
- Carta de aceptación del Becario propuesto en la que exponga su conformidad con las condiciones ofrecidas por el investigador principal.



Fdo.: **David Jesús Moscoso Sánchez**

EXCMO. SR. VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE

Programa de Doctorado:

CIENCIAS SOCIALES

**FACTORES SOCIOLÓGICOS INFLUYENTES EN
LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA
PARA LA CONFIGURACIÓN DE LOS ESTILOS DE
VIDA SALUDABLES, DESDE LA PERSPECTIVA
DE GÉNERO Y GENERACIÓN EN ESPAÑA**

Autora:

Natalia Zaira Pedrajas Sanz



Visto Bueno del Director:

**Dr. David Moscoso
Sánchez**



Visto Bueno de la Directora:

**Dra. María Martín
Rodríguez**

